ELISABETH KÜBLER-ROSS

LA MORTE È DI VITALE IMPORTANZA

RIFLESSIONI SUL PASSAGGIO DALLA VITA
ALLA VITA DOPO LA MORTE

ARMENIA

VISIT…

L'UOMO E L'IGNOTO

Nella stessa collana:

Harold Sherman
VIVRAI DOPO LA MORTE

D. Scott Rogo
DOPO LA MORTE

Joel L. Whitton e Joe Fisher
VITA TRA LE VITE

Joseph Ostrom
I MORTI RITORNANO

Enid Hoffman
L'AURA UMANA

Max Toth
LE PROFEZIE
DELLE PIRAMIDI

Dorothée Koechlin de Bizemont
L'UNIVERSO
DI EDGAR CAYCE

Barbara Bowers
I COLORI DELL'AURA

Joel Martin e Patricia Romanowski
«LORO» SI RICORDANO DI NOI

Ted Andrews
NEL REGNO DELL'INVISIBILE

Michael
L'ANIMA GEMELLA

Renzo Baschera
PROFEZIE SUL MONDO
CHE SARÀ

Andrew MacKenzie
AVVENTURE NEL PASSATO

Mark Thurston
PROFEZIE DEL MILLENNIO

Ian Stevenson
LE PROVE
DELLA REINCARNAZIONE

G. Forno, C. Marchiaro, P. Killinaboy
MAGIA PRATICA

La morte è di vitale importanza

Elisabeth Kübler-Ross

La morte è di vitale importanza

Armenia

Qualche notizia su questo libro

I discorsi di Elisabeth Kübler-Ross, spesso improvvisati, sono stati qui revisionati allo scopo di creare un testo leggibile. Abbiamo fatto in modo, tuttavia, di preservare l'immediatezza dello speciale magnetismo dell'autrice, la sua famosa abilità di rivolgersi direttamente al pubblico in sala. Riteniamo molto significativo presentare Elisabeth Kübler-Ross «dal vivo» sull'argomento della morte, in quanto parte integrante del suo messaggio.

Ci sono, nei capitoli che seguono, inevitabili differenze rispetto ai discorsi «originali»: ad esempio varie versioni della stessa storia, raccontate in diverse occasioni, sono state riunite insieme in una versione definitiva, collocata nel contesto a seconda della logica della lettura. Certe sezioni sono state spostate da una conferenza all'altra per evitare inutili digressioni e per non far perdere al lettore il filo del suo pensiero. Tuttavia niente di essenziale è stato cambiato, e non è stato omesso quasi nulla di quanto compariva nelle cassette.

Il libro è una compilazione delle seguenti registrazioni su cassetta delle conferenze tenute da Elisabeth Kübler-Ross:

La morte non esiste, 1976
La vita, la morte e la vita oltre la morte, 1980
La morte è di vitale importanza, Stoccolma, Svezia, 1980
(«Seconda conferenza»), Stoccolma, Svezia, 1981
Guarire nella nostra epoca, Washington, 1981
La conferenza ARE (presso la Edgar Cayce Foundation),

Virginia Beach, Virginia, 1985
Trarre il massimo dall'intervallo, 1987
The Tucson Workshop (registrazioni private), Tucson, Arizona, 1989

Prefazione del curatore

Cara Elisabeth,

questo è, a mio parere, il tuo miglior libro. Per anni ho cercato invano qualcosa di simile nelle librerie svedesi o straniere.

Ricordo il giorno in cui cominciò la mia ricerca. Ero un giovane medico e per caso (o piuttosto per fortuna) mi sono imbattuto in un articolo di una rivista nel quale raccontavi la storia di una ragazzina, Liz, in fin di vita a causa di un tumore. Tuttavia Liz non riusciva a morire perché qualcosa la spaventava e la tratteneva ancora su questa Terra.

Non dimenticherò mai il senso di rivelazione che provai nel leggere come tu la aiutasti a portare a termine le sue questioni incompiute. Mi insegnasti che era possibile aiutarla senza attaccare coloro che l'avevano spaventata. Come in un flash compresi quello che non mi era mai stato insegnato durante il mio tirocinio: e cioè che è possibile utilizzare le risorse e le esperienze di vita del paziente per aiutarlo ad affrontare con successo le situazioni difficili.

Volevo saperne di più. Volevo trovare il libro dove fossero raccolte quelle meravigliose, commoventi storie di vittoria: della mente sulla materia, dello spirito sul corpo, dell'amore sulla paura e sul senso di colpa.

Volevo anche sapere di più delle tue scoperte sulle esperienze di premorte e altre esperienze spirituali. E volevo conoscere la tua vita. Non per pura curiosità, naturalmente, ma perché c'è sempre da imparare cercando di scoprire in che modo un pioniere è diventato

tale. Quali erano le domande della tua infanzia alle quali il lavoro della tua vita ha dato una risposta? Una volta che le avessi conosciute sarei stato in grado di vedere la risposta – ovvero il lavoro della tua vita – con maggior chiarezza.

Ma quel libro non l'ho mai trovato, perché non esisteva, anche se in seguito *On Children and Death* ci è andato vicino. E così ho perso le speranze che lo avresti mai scritto.

Un giorno, un paio di mesi fa, il mio editore svedese mi ha chiesto di tradurre due delle tue conferenze registrate su cassetta. Un lavoretto veloce, mi ha detto. Ed eccola di nuovo: la storia di Liz! La storia che, ora lo sapevo, aveva dato una direzione al mio lavoro di assistente. Tutto a un tratto me ne è venuta in mente un'altra, quella di Jeffy, che voleva... be', non voglio rivelarlo in anticipo al lettore.

Comunque volevo aggiungere anche quella al manoscritto e ho chiesto a un'amica di prestarmi la cassetta dove la racconti. Per "caso" mi ha mandato quella sbagliata, nella quale ho trovato altre storie e un sacco di materiale sulle esperienze di premorte.

Per "caso" ho poi incontrato un'amica che stava partendo per la Virginia, dove tu avresti tenuto una conferenza. Le ho chiesto di comprarmi una certa cassetta di Shanti Nilaya. Lei non mi ha portato quella, ma altre cinque contenenti le tue esperienze spirituali e alcune storie molto commoventi e ricche di profonde intuizioni sulla tua infanzia e sulla tua famiglia, storie che gettavano una luce rivelatrice proprio sulle parole con le quali hai aperto la tua prima conferenza a Stoccolma nel 1980: parsimoniosa... autoritaria... illiberale, la conferenza che è ora diventata il primo capitolo di questo libro.

Le storie mi confermano ancora una volta che qualsiasi cosa – ma proprio qualsiasi – può essere trasformata in un atto d'amore e di sollecitudine per gli altri.

E così, grazie all'amico "Caso" (o manipolazione divina, come lo chiameresti tu) mi sono improvvisamente ritrovato a battere a macchina, revisionare, compilare proprio quel tuo libro che stavo ansiosamente cercando da tanti anni! Che sorpresa!

Ed eccolo qui, Elisabeth, il miglior libro che tu abbia mai scritto! Cinque importanti lezioni tratte dalle tue intuizioni!

E i tuoi lettori non dovranno essere medici per godersele. Non

dovranno possedere un'istruzione formale per trarne insegnamento. L'unica cosa di cui avranno bisogno sarà il diploma della Scuola Elementare di Intuito, ed essere pronti a imparare dagli esempi anziché dalle teorie. Così potranno crescere sia come assistenti, sia come esseri umani.

Grazie, Elisabeth, per avere dato a me, il curatore di questo libro, l'opportunità di avvicinarmi ai tuoi insegnamenti, alle tue esperienze e pensieri e – in un certo senso – alla tua vita.

Con tantissimo affetto
Goran Grip, M.D.
Uppsala, Svezia
Luglio 1989

P.S., settembre 1991:

Poco dopo aver terminato il manoscritto di questo libro mi è stata consegnata una tua biografia intitolata *Quest*, scritta dal giornalista Derek Gill. Nell'epilogo spieghi perché il libro contenesse la tua vita solo fino al 1969. E poi continui: "Credo che questo libro (cioè *Quest*) verrà considerato ancor più significativo allorché sarà pubblicata in futuro la storia dei miei anni successivi, e della nostra ricerca riguardante la vita oltre la morte: così si potrà capire perché quello che mi è accaduto doveva accadermi".

Quindi vai avanti a descrivere proprio il libro che io avevo inconsapevolmente compilato per te qui in Svezia otto anni dopo!

Una simile lettura mi ha fatto pensare ai tanti discorsi con la mia redattrice mentre il nostro progetto di traduzione si trasformava a poco a poco in qualcosa di molto più grande: con una risata lei diceva che evidentemente questo libro voleva venire alla luce, e che noi dovevamo solo obbedire alla sua volontà. Aveva ragione. Questo libro voleva proprio venire alla luce. Era già in programma. E io sono stato colui che ha avuto il privilegio di svolgere il lavoro.

La morte è di vitale importanza

Sono nata in Svizzera da una famiglia tipicamente svizzera, molto parsimoniosa e autoritaria come la maggior parte degli Svizzeri, molto... illiberale, se così si può dire. Avevamo tutte le cose materiali del mondo e due genitori amorevoli.

Ma alla mia nascita io ero "indesiderata". Non che i miei non volessero figli. Desideravano tantissimo una bambina, ma la volevano graziosa, bellissima, di quattro chili. Invece io ero molto brutta e senza capelli, e fui una terribile, immensa delusione per i miei genitori.

Un quarto d'ora dopo ne arrivò una seconda, e dopo altri dieci minuti una bimba di tre chili e mezzo: allora sì che furono contentissimi. Solo che avrebbero voluto ridarne indietro due.

Così ebbi l'enorme sfortuna di nascere da un parto trigemino. È una tragedia terribile, non la augurerei al mio peggior nemico. Crescere in una situazione simile è stranissimo: potresti morire stecchita e nessuno si accorgerebbe della differenza. Avevo la sensazione di dover dimostrare per tutta la vita che io, una cosuccia di un chilo appena, valevo qualcosa. Avrei dovuto faticare parecchio per dimostrarlo, così come i ciechi credono di dover lavorare dieci volte di più degli altri per tenersi un lavoro. Io dovevo dimostrare con tutte le mie forze che meritavo di vivere.

Ho dovuto nascere e crescere in questo modo per fare questo lavoro. Mi ci sono voluti cinquant'anni per capirlo. Cinquant'anni per rendermi conto che non esistono coincidenze nella vita, nean-

che le circostanze della nostra nascita, e che le cose che ci sembrano tragedie non lo sono veramente, a meno che non decidiamo di vederle come tali. Infatti possiamo anche scegliere di considerarle opportunità di crescita, e in tal caso ci sembreranno sfide e suggerimenti di cui abbiamo bisogno per cambiare la nostra vita.

Quando sei alla fine della vita e ti guardi indietro, non ai giorni facili ma a quelli difficili, alle tempeste dell'esistenza, ti rendi conto che sono stati i tempi duri a farti diventare davvero quello che sei. È come... uno ha detto una volta: "È come mettere una pietra in una centrifuga. Puoi scegliere tra venir fuori a pezzi o ben lucidato".

Crescere insieme ad altre due gemelle è una sfida di questo tipo: per anni e anni sono stata assolutamente consapevole del fatto che mia madre e mio padre non sapevano se stavano parlando con me o con mia sorella, che gli insegnanti non sapevano se meritavo un 10 o un 4 sulla pagella, e perciò ci davano sempre 6.

Un giorno mia sorella andò al primo appuntamento con un ragazzo. Era innamorata proprio come può esserlo un'adolescente al primo amore. La seconda volta che lui la invitò a uscire lei si ammalò, e il fatto di non poterlo vedere le spezzava il cuore. Allora io le dissi: "Non preoccuparti. Se davvero non puoi andare e soffri tanto perché hai paura di perderlo, andrò io al posto tuo (*brusio divertito in sala*). Tanto lui non si accorgerà della differenza".

Le chiesi se era d'accordo. Così andai all'appuntamento al posto suo, e il suo ragazzo non si accorse di nulla. (*Brusio divertito in sala*).

A ripensarci sembrerebbe una storia buffa e basta, ma per un'adolescente come me era davvero tragico pensare di essere innamorata di qualcuno, di uscirci insieme e di essere totalmente e assolutamente sostituibile. Certe volte mi chiedo se non sono mia sorella.

Dovevo imparare questa lezione presto, perché dopo quell'incidente, quando mi resi conto che il ragazzo di mia sorella non sapeva distinguerci l'una dall'altra, presi quella che probabilmente fu la decisione più difficile della mia vita, e cioè di andarmene dalla Svizzera, lasciare la mia famiglia e la sicurezza della mia casa. Così partii e mi misi a viaggiare per l'Europa del dopoguerra. Venni anche in Svezia, dove tenni un workshop per conduttori di workshop.

Maidanek

Finii a Maidanek, in Polonia, in un campo di concentramento dove vidi treni carichi di scarpe di bambini assassinati, vagoni pieni di capelli umani. Una cosa è leggere resoconti del genere, ben altra è vedere i forni crematori e respirarne l'odore con il tuo stesso naso.

Avevo diciannove anni e venivo da un paese privo di sconvolgimenti. Non abbiamo problemi razziali né povertà, non abbiamo guerre da 760 anni. Io non sapevo che cos'era la vita. Fu in quel luogo che, tutto a un tratto, venni sconvolta dalle tragedie del mondo. Dopo un'esperienza del genere uno viene cambiato per sempre. E sia benedetto quel giorno. Senza quella tempesta oggi non sarei qui a fare questo lavoro.

Mi domandai: come è possibile che degli adulti, uomini e donne come voi e me uccidano 960.000 bambini innocenti e al tempo stesso si preoccupino della varicella dei loro figli, a casa?

Poi visitai le baracche dove quei bambini avevano trascorso l'ultima notte della loro vita; non sapevo bene cosa cercassi, immagino qualche messaggio o traccia di come avessero affrontato la morte. Avevano scarabocchiato disegni, sui muri delle baracche, usando le unghie o pezzetti di pietre o di gesso: la maggior parte erano farfalle.

Io le ho viste, quelle farfalle. Ero giovanissima. Ero molto ignorante. Non avevo idea del perché bambini di cinque, sei, sette, otto o nove anni, strappati via da casa, dai genitori, dalla sicurezza della scuola e dei giochi e imbarcati in vagoni bestiame alla volta di Auschwitz, Buchenwald e Maidanek, del perché, dicevo, quei bambini dovessero vedere farfalle. Ho impiegato un quarto di secolo, per trovare una risposta.

Maidanek è stato l'inizio del mio lavoro.

A Maidanek ho incontrato una ragazzina ebrea che era rimasta lì, invece di andarsene. Non capivo perché. Aveva perso i nonni, i genitori e tutti i fratelli e le sorelle nel campo di concentramento. Siccome la camera a gas era stata riempita fino all'orlo e non ci entrava più nemmeno un'altra persona, lei aveva avuto salva la vita.

In preda all'orrore le domandai: "Che cosa ci fai ancora qui?

Perché rimani in questo posto disumano?" Lei rispose: "Nelle ultime settimane di prigionia ho giurato a me stessa che sarei sopravvissuta, se non altro per raccontare al mondo tutti gli orrori dei Nazisti e dei campi di concentramento. Poi sono arrivati i soldati della liberazione. Io li ho guardati e mi sono detta: 'No. Se facessi questo, non sarei migliore di Hitler'. Perché che altro avrei fatto, se non piantare altri semi di odio e negatività, nel mondo? Se invece riesco davvero a convincermi che a nessuno viene dato più di quanto possa sopportare, che non siamo mai soli, che posso riconoscere la tragedia e l'incubo di Maidanek e lasciarmeli dietro le spalle, che se posso toccare una sola vita umana e distoglierla dalla negatività, dall'odio, dalla vendetta e dall'amarezza e trasformare quella persona in qualcuno capace di amare e prendersi cura degli altri, allora sarà valsa la pena di attraversare tutto questo e io avrò meritato di sopravvivere".

La negatività può solo alimentare altra negatività, che poi continuerà a crescere velocemente con infinite ramificazioni come un cancro. Ma si può anche scegliere di accettare l'accaduto come una realtà triste e orribile, che è andata, che è passata, e che non può essere cambiata. Quella ragazzina fece proprio questa scelta.

C'era una cosa, però, che poteva cambiare: cioè quello che lei avrebbe fatto in futuro, l'esperienza che avrebbe tratto da tutto quanto era successo. Perciò decise di restare in quel luogo orribile pieno di scene terribili e di terribili odori.

Lei e io andammo a visitare le baracche. Insieme scoprimmo le farfalle, e cominciammo a parlare, a filosofeggiare sulla vita e sulla morte. E fu proprio lei a dirmi: "Non credi, Elisabeth, che c'è un Hitler in tutti noi?" Lei e io comprendemmo in un'età molto giovane che dipende davvero da quanto coraggio si possiede, per guardare alla propria negatività e al proprio potenziale negativo, se si vuole diventare esseri umani amorevoli e altruisti. Perché in tutti noi c'è anche il potenziale di una Madre Teresa.

Poi le nostre strade si divisero. Io tornai in Svizzera, a studiare medicina. Il mio sogno era di andare da qualche parte in Africa o in India e diventare un medico come Albert Schweitzer. Ma due

settimane prima di partire per l'India mi avvertirono che il progetto laggiù era fallito. Così, anziché nella giungla indiana, finii nella giungla di Brooklyn, New York. Infatti sposai un americano, che mi portò proprio nel posto al mondo che si trovava in fondo alla mia lista di luoghi dove avrei voluto vivere: New York City, la più grande giungla del mondo. Ero molto infelice.

Come medico straniero a New York è impossibile trovare un buon posto di lavoro, a giugno, perciò finii presso il Manhattan State Hospital con pazienti cronici, incurabili, schizofrenici. Avevo problemi a capire il loro inglese. Quando mi parlavano in schizofrenese era come se mi parlassero in cinese. Io non avevo nessuna cognizione di psichiatria. Ero un buon medico di campagna ma non certo uno psichiatra.

Siccome non sapevo nulla di psichiatria, e mi sentivo molto sola, triste e infelice, ma al tempo stesso non volevo rendere infelice mio marito, mi dedicai con assiduità ai pazienti. Mi immedesimai nella loro tristezza, solitudine e disperazione.

Tutto a un tratto cominciarono a parlare. Persone che non parlavano da vent'anni iniziarono a confidarmi i loro sentimenti. Compresi allora di non essere sola nella mia infelicità, benché la mia condizione non assomigliasse neanche lontanamente alla tragedia di vivere in un manicomio statale. Per due anni non feci altro che vivere e lavorare con quei pazienti, trascorrendo con loro ogni Hanukkah, Natale, Pasqua ebraica o cristiana, per alleviare la loro solitudine, pur non sapendo granché di psichiatria, o almeno di quella teorica che avrei dovuto conoscere. Comprendevo a malapena il loro inglese, ma ci volevamo bene. Ci volevamo bene davvero.

Cominciai ad ascoltarli. Non le loro parole, ma le loro comunicazioni non verbali, simboliche. Così mi resi conto che c'erano solo due cose, entrambe molto dannose ma comunque molto umane, che li entusiasmavano e li facevano comportare e reagire come esseri umani: le sigarette e la Coca Cola.

Solo quando ne ricevevano mostravano reazioni umane. Molti di loro erano rimasti chiusi per oltre vent'anni in quell'ospedale dove venivano trattati peggio di animali.

Perciò mi trovai ancora una volta a dover compiere una scelta. Tolsi loro sigarette e Coca Cola. Fu molto dura per me, che sono una tenerona. Dissi che se volevano imparare il rispetto di sé e

riacquistare un po' di dignità e umanità, dovevano guadagnarsi quei premi.

E nel giro di una settimana quelle persone, incapaci di qualsiasi reazione, erano vestite da cima a fondo. Si pettinavano, indossavano scarpe e si mettevano in fila per andare ai seminari dove avrebbero lavorato per guadagnarsi i loro premi, le sigarette e la Coca Cola.

Facevamo questo genere di cose semplici. Io gli volevo veramente bene, perché durante l'infanzia avevo capito cosa volesse dire avere tutto e al tempo stesso non avere niente.

Essendo cresciuta con due gemelle in una famiglia benestante dove ero amata e possedevo tutte le cose materiali al mondo, non avevo assolutamente nulla perché nessuno sapeva che esistevo come essere umano individuale.

Invece di parlare degli schizofrenici del reparto diciassette e dei maniaco-depressivi del reparto cinquantatré, li conoscevo tutti per nome, ero al corrente di tutte le loro idiosincrasie, delle cose che gli piacevano e non gli piacevano. E loro cominciarono a mostrare qualche reazione.

Due anni dopo riuscimmo a dimettere il novantacinque per cento di quei cosiddetti schizofrenici cronici e irrecuperabili, per di più senza pesare sui sussidi pubblici, visto che erano in grado di mantenersi da soli a New York. Io ne ero molto orgogliosa.

Penso che il dono più grande di quei malati sia stato di insegnarmi che esiste qualcosa oltre i farmaci, l'elettrochoc e la scienza medica; che è con l'amore e con l'interessamento che si possono aiutare le persone, e guarirne tante ma tante.

Quello che sto cercando di dirvi è che il sapere aiuta, ma da solo è inutile. Se insieme alla testa non usi anche il cuore e l'anima, non aiuterai un solo essere umano. Nel mio lavoro ho imparato che, per quanto i miei pazienti fossero schizofrenici cronici, gravemente ritardati o moribondi, avevano tutti uno scopo e potevano non solo imparare da te e ricevere il tuo aiuto, ma anche insegnarti qualcosa. Questo vale sia per i bambini ritardati di sei mesi, incapaci di parlare, sia per i pazienti schizofrenici irrecuperabili che si comportano come animali, la prima volta che li vedi.

Il linguaggio simbolico

Il secondo dono dei miei pazienti schizofrenici è stato quello di insegnarmi un linguaggio senza il quale non sarei stata in grado di parlare con i bambini in fin di vita. Si tratta del linguaggio simbolico e universale che tutti i popoli del mondo usano quando si trovano in situazioni critiche. Se tu crescessi in modo naturale – non normale perché questo sarebbe terribilmente innaturale – non avresti mai bisogno di leggere libri sulla morte per lavorare con pazienti moribondi, perché saresti in grado di capire quello che bisogna fare così come l'ho imparato io al Manhattan State Hospital. Io dico sempre – un po' scherzando, anche se per me è una cosa seria – che le uniche persone sincere a questo mondo sono gli psicotici, i bambini e i pazienti sul letto di morte. E se usi questi tre tipi di persone – e intendo "usare" in senso positivo –, se impari a sentire, a sentirli veramente, ti insegneranno quello che io chiamo il linguaggio simbolico.

Chi soffre è sotto choc, è intorpidito, è sopraffatto da una tragedia che gli sembra incomprensibile e impossibile da superare, usa questo linguaggio. I bambini che stanno per morire sanno che la morte è imminente anche se nessuno glielo ha mai detto. Si tratta di una lingua universale, usata in tutto il mondo.

Non c'è nessun moribondo, dai cinque ai novantacinque anni, che non capisca di essere vicino alla morte. E la questione non è: devo dirgli che sta per morire? Ma piuttosto: riesco a sentirlo?

Magari il paziente ti dirà, per esempio: "Non ci sarò, al tuo compleanno in luglio". Sarà meglio che tu comprenda il messaggio senza bisogno di commenti tipo: "Oh, non dire così. Vedrai che guarirai", perché interromperesti la comunicazione tra te e il paziente; capirebbe che non sei pronto ad ascoltare, gli tapperesti letteralmente la bocca e lui si sentirebbe molto solo.

Ma se non assumi un atteggiamento del genere e riconosci il fatto che internamente lui sa di essere vicino alla morte, allora ti siederai, lo toccherai e gli dirai: "C'è qualcosa che posso fare per te, Nonno?" o una frase simile.

Mi hanno raccontato di una ragazza che era andata a trovare sua nonna. L'anziana donna si tolse l'anello e lo diede alla nipote senza dire una parola. Semplicemente glielo infilò al dito. Questo

è il linguaggio simbolico. E la nipote non disse: "Oh, Nonna, non fare così. Sei tanto affezionata a questo anello, voglio che lo tenga tu". Disse invece: "Davvero vuoi darlo a me?" E la nonna fece così: (*Elisabeth fa un cenno di assenso con il capo*). A quel punto la nipote disse: "Perché non..." e poi non completò la frase che stava per uscirle di bocca, e cioè: "Perché non aspetti un po' e me lo dai per Natale?", perché capì immediatamente che la nonna sapeva di sicuro che non sarebbe arrivata a Natale. E la nonna fu molto, ma molto felice del privilegio di darle l'anello. Morì due giorni prima di Natale. Ecco com'è il linguaggio simbolico, non verbale.

Molto spesso, però, i pazienti non ti parlano in chiaro inglese o svedese. Molti di loro percepiscono che sei in ansia quando vai a trovarli. Così si mettono a parlare del tempo. Non perché l'argomento li interessi, ovviamente, ma perché sentono che sei ansioso e perciò si tengono i problemi per sé. Il motivo è che non vogliono peggiorare la tua ansia: temono che così facendo, poi tu gli girerai le spalle e non andrai più a trovarli.

Quando le persone cercano di comunicarti che sanno di essere malati terminali, o qualunque altra tragedia, useranno essenzialmente tre tipi di linguaggi: uno, in Svezia, sarebbe un chiaro svedese. Se, quando vai a trovarlo, il paziente ti dice: "So di avere il cancro. Non uscirò mai più da questo ospedale", allora tu lo sentirai, lo aiuterai, perché ti rende le cose facili. È lui a dare inizio alla comunicazione, a dire pane al pane e vino al vino. Eppure questo è il tipo di paziente che non ha bisogno del tuo aiuto. Perché i pazienti terminali che sanno parlare in chiaro svedese o inglese della loro malattia mortale sono quelli che hanno già superato la loro peggior paura, la paura della morte. In realtà sono loro che aiutano te, non il contrario.

Forse ti riuscirà difficile ammetterlo, ma sono loro, in realtà, i tuoi terapeuti, sono loro che ti fanno un regalo. Non è di queste persone che voglio parlare stasera.

Le persone che hanno bisogno del tuo aiuto, un bisogno disperato, sono quelle che si trovano in stato di choc o di intorpidimento,

che non sono preparate ad affrontare le tempeste della vita perché sono state viziate, perché gli è andato sempre tutto liscio e facile, perché provengono da famiglie in cui sono state protette da ogni difficoltà. Persone cresciute come in una serra. Prima o poi verranno colpite dalla tempesta, ma non saranno pronte, come quei genitori che hanno perso tutti i loro figli a causa di diverse forme di cancro nel giro di sei mesi e sono rimasti soli. Provavano un tale dolore, una tale incredulità che questo fosse potuto succedere a loro, che non riuscivano a esprimersi chiaramente. E così si sono avvalsi del linguaggio simbolico. Vi prego di impararlo, in modo che possiate sentirli.

Ci sono due tipi di linguaggio simbolico: quello non verbale e quello verbale. Entrambi sono universali, potrete usarli in tutto il mondo. E una volta che sarete in grado di comprendere questa lingua, che è quella che usano quasi esclusivamente i bambini, allora non sarete mai costretti a tirare a indovinare, a bluffare, perché comincerete a capire che ogni bambino e ogni adulto moribondo sa – non sempre consciamente, spesso inconsciamente – che sta per morire. Vi racconteranno l'unica cosa che hanno bisogno di condividere con qualcuno, e cioè la loro questione irrisolta.

Molti di voi sapranno cos'è una "parabola". Gesù era molto acuto. Sapeva come insegnare al maggior numero di persone ciò che era venuto a insegnare. Ma il popolo non era pronto, o almeno molti non lo erano. E così Egli usò le parabole, sapendo che chi era pronto lo avrebbe ascoltato. Mentre gli altri stanno ancora lì a scervellarsi duemila anni dopo (*brusio divertito in sala*).

È esattamente quello che fanno i miei bimbi moribondi quando scelgono te: perché veramente scelgono le persone con cui comunicare nel loro linguaggio. Può trattarsi di un'infermiera o di qualcuno che secondo loro sarà in grado di capire. Bambini di tre o quattro anni ti guardano, ti scrutano dentro e capiscono se sarai capace di comprenderli o se dirai immediatamente: "Oh, i bambini non sanno niente di queste cose. Sta solo parlando a vanvera".

Usano un linguaggio molto simile alle parabole, simbolico, e se tu fai sì con la testa mentre non sai di cosa stanno parlando, allora verrai immediatamente scartato, come pallone gonfiato. Se d'altro canto capisci che stanno cercando di dirti qualcosa ma la tua esperienza è limitata, allora è meglio che tu dica: "Stai cercando di dir-

mi una cosa, ma non sono sicuro di capire. Dimmela di nuovo!" A quel punto te la riformuleranno in due, tre, quattro o dieci diverse variazioni finché non capirai.

Nella maggior parte dei casi basta una sola visita a casa per aiutare familiari e pazienti a valutare – in un certo senso diagnosticare – la loro questione irrisolta in modo che se ne liberino e possano affrontare la morte imminente in pace e serenità, senza paura né dolore.

Quando un paziente usa il linguaggio simbolico significa che ti sta mettendo alla prova per vedere se sei pronto per quello di cui ha bisogno. I bambini lo usano quasi esclusivamente. E il linguaggio più semplice, più bello e più utile è quello dei disegni.

Susan Bach, analista junghiana di Londra, ha sviluppato un metodo per valutare i disegni spontanei dei bambini, nell'ospedale di Zurigo dove ha lavorato per quindici anni. Chiedeva ai piccoli pazienti, tutti ammalati di tumore al cervello, di disegnare qualcosa di spontaneo: scoprì così che tutti rivelavano nei loro disegni la consapevolezza della loro patologia, e addirittura l'ubicazione esatta del tumore.

Quando poi imparò ad analizzare i disegni cominciò a comprendere che i bambini erano non solo coscienti di quanto stava accadendo nel loro corpo, ma persino del modo e del momento in cui sarebbero morti.

Ai piccoli malati di leucemia, cancro o altre patologie, noi chiediamo di fare un disegno perché ci rivelino l'idea subconscia che hanno della loro malattia. Usando il linguaggio simbolico non verbale li aiutiamo a risolvere la loro questione irrisolta, e allora potranno a loro volta aiutare Mamma e Papà a venire a patti con la morte imminente.

Qualcuno di voi avrà visto, nel mio libro *To Live Until We Say Goodbye* (Vivere finché non diremo addio), il disegno di Jamie, cinque anni, raffigurante un pallone viola che sale su nel cielo. Il viola è il colore della spiritualità. La sua idea di morte era che in un futuro immediato lei sarebbe stata uno spirito che volava in cielo.

I bambini che perdono un parente

(Domanda dal pubblico: "Vorrei sapere come reagiscono i bambini alla perdita di un genitore".) I bambini reagiranno alla morte di un genitore a seconda di come sono stati educati prima della sua morte. Se i genitori non avevano paura della morte, se non hanno protetto il bambino ma hanno vissuto insieme, ad esempio, la scomparsa di un animale domestico o della Nonna, e se è stato loro concesso di partecipare alla cura del moribondo in casa e di andare al funerale, allora non ci saranno problemi.

Questo è uno dei motivi per cui riportiamo a casa le giovani madri e i padri che stanno per morire. Il figlio più piccolo magari sarà responsabile di scegliere la musica preferita della Mamma, un altro di portarle il tè, e un terzo di qualcos'altro. In questo modo partecipano alla cura del genitore moribondo. Quando arriverà il momento in cui la Mamma non potrà più parlare ed entrerà in coma, negli ultimi giorni, i figli potranno ancora toccarla, amarla e abbracciarla.

Poi verrà detto loro che per lei il coma è come un bozzolo, che è ancora ben viva e può sentire tutto ciò che le dicono. Può persino ascoltare la musica. Solo che non può più parlare né reagire. Se ai figli sarà concesso di partecipare a tutto questo, per loro sarà un'esperienza incredibilmente importante e bella.

Ma se la madre è in ospedale o in una clinica sottoposta a cure intensive, specie negli Stati Uniti, dove ai bambini è vietato l'accesso in ospedale, loro avranno incubi terribili su ciò che viene fatto alla loro Mamma. E se per giunta gli viene proibito di andare al funerale, allora avranno un sacco di paure e di questioni irrisolte, forse per molti anni a venire.

Il nostro motto preferito è: Se tu schermassi i canyon dalle tempeste, non vedresti mai quanto sono belle le sculture naturali dei venti. Questo significa che i bambini non vanno schermati, non vanno "protetti", perché non si possono proteggere comunque. L'unica cosa che otterresti è di proteggere te stesso, e di togliere ai tuoi figli un'opportunità di crescita e di preparazione per la vita.

Il fratello di Jamie

I fratelli sono il problema più grosso, quando lavori con i bambini in fin di vita, ma c'è un bell'esempio di cui ho parlato in *To Live Until We Say Goodbye*, e cioè la storia di Jamie, cinque anni, morta di tumore al cervelletto. Ci è stato possibile riportarla a casa. A suo fratello di otto anni è stato permesso di prendersi cura della sorellina. Tornava a casa da scuola, dove aveva detto ai compagni, in tono molto pratico, che adesso doveva lavorare, apriva la valvola della bombola di ossigeno e lo somministrava alla sorella con molta delicatezza. Poi saltava giù dal letto e, quando vedeva che lei aveva bisogno di un po' di aspirazione, con estremo amore e tenerezza eseguiva anche questa incombenza.

Quando lei morì lui non aveva un lutto da elaborare: provava solo grande tristezza.

Poi arrivò il libro con dentro le fotografie di lui e della sorellina moribonda, e naturalmente io andai a mostrarglielo, chiedendomi come avrebbe reagito. Per prima cosa ha guardato le foto che lo ritraevano, cosa che facciamo tutti, anche se fingiamo di guardare le altre (*risata*). Poi, dopo averle approvate, si è messo a sfogliare il capitolo su sua sorella. La sua bellissima reazione è stata: "Sono contentissimo che ne sia venuto fuori un libro. Perché così, se i miei compagni di scuola perderanno un fratello o una sorella, potranno guardarsi il mio libro e sapranno cosa fare". Provava un incredibile senso di orgoglio e soddisfazione, e non si sentiva né trascurato né rifiutato, come succede invece a una grande, grandissima percentuale di fratelli e sorelle di bimbi moribondi.

Quando ci capitano casi di bambini il cui padre o la cui madre stanno morendo, e la famiglia ci chiede: "Come possiamo fare a prepararli?" noi gli domandiamo semplicemente di disegnarci qualcosa, e in questo modo loro vi dicono quanto ne sanno della morte immediata o imminente della mamma o del papà. Vi farò un esempio pratico:

Lorrie

Un giorno ci chiamò un'insegnante, dicendo che una sua alunna di prima elementare, che all'inizio andava benissimo a scuola, nei mesi successivi aveva avuto un rapido calo di rendimento. Non capiva perché. Perciò aveva telefonato a casa sua e una zia, arrabbiatissima, le aveva risposto che la madre della bambina stava morendo di cancro, era ricoverata in ospedale, in coma, da due settimane e poteva morire da un giorno all'altro.

L'insegnante naturalmente chiese se le bambine – c'era anche una sorellina più piccola di un anno – erano state preparate ad affrontare la morte della madre. La zia rispose di no. Non solo nessuno aveva detto niente alle bambine, ma nelle ultime due settimane non avevano neanche visto il padre che, da quando la moglie era entrata in coma, usciva di casa al mattino sempre più presto per poter stare di più in ospedale, di ritorno dal lavoro. Quando lui tornava a casa, le bambine erano già a letto che dormivano.

Allora l'insegnante disse, molto giustamente: "Qualcuno deve parlare con quelle due figliole, prima che succeda", e la zia rispose, rabbiosa: "Ci parli lei! Ma se vuol farlo, lo faccia subito, perché domani potrebbe essere troppo tardi". Poi attaccò il telefono in faccia alla povera donna. Nemmeno chi lavora nella scuola ha una preparazione per questo tipo di lavoro.

L'insegnante mi telefonò chiedendomi se potevo aiutarla. Le dissi di portare le bambine da me dopo la scuola, ma a una condizione: che lei rimanesse con noi in modo da vedere come lavoravo, cosicché la prossima volta sarebbe stata in grado di farlo da sola. E lei venne.

Io vado sempre a casa dei miei pazienti moribondi. I bambini che possono camminare, invece, li accolgo nella mia cucina. Non ho nemmeno uno studio medico, che li spaventerebbe. Né li vedo nel soggiorno. Li accolgo in cucina perché ho un caminetto, e a Chicago, dove a volte ci sono quindici gradi sotto zero, è molto piacevole sedersi davanti a un bel fuoco.

Poi faccio qualcosa di "orribile" e molto antisalutare. Servo sempre Coca Cola e ciambelle fritte (*risate tra il pubblico*). È il cibo più malsano che si possa dare a un bambino, e come medico ne sono consapevole. Ma vi dirò perché lo faccio.

Si tratta di bambini a cui, tanto per cominciare, non è stata detta la verità sulle condizioni della loro mamma, quindi sono già diffidenti nei confronti degli adulti. Stanno andando sempre peggio a scuola. Questo significa che sono molto turbati e non hanno nessuno con cui comunicare sinceramente. Potrete facilmente capire che cosa accadrebbe a un bambino – dell'asilo o delle prime classi elementari – già così sfiduciato, se l'insegnante lo portasse, dopo scuola, a casa di uno psichiatra che gli facesse mangiare strani germi di grano o germogli di soia (*brusio divertito in sala*).

Invece, noi gli diamo quello che li mette più a loro agio. Che sia sano o meno è completamente, assolutamente irrilevante in momenti come questo. È molto importante che lo comprendiate.

Perché abuseremmo della nostra autorità o della nostra posizione, se a questo punto cercassimo di convertirli ad abitudini alimentari più sane. Noi adulti abbiamo tendenze simili, e i bambini, giustamente, reagiscono male.

Un anno dopo, magari, quando ormai saremo diventati amici perché ci siamo aiutati in un periodo molto difficile, loro avranno voglia di ascoltarmi. Allora li inviterò di nuovo da me e cucineremo insieme dei cibi sani.

Sono costretta a fare queste precisazioni perché in passato, quando non spiegavo perché distribuivo ai bambini Coca Cola e ciambelle fritte, ricevevo lettere incredibilmente ostili da parte dei genitori, e certo non ho più bisogno di cose del genere (*risate tra il pubblico*).

Di solito, dunque, ci sediamo intorno al tavolo di cucina e, mentre loro mangiano le ciambelle e bevono la Coca Cola, io gli chiedo di farmi un disegno. Gli do una scatola di pastelli e in due minuti so quello che quei bambini sanno. Poi possiamo parlarne apertamente, e mezz'ora dopo se ne vanno sentendosi bene: è tutto molto semplice.

Il disegno di quella bambina di prima elementare era bellissimo. C'era una figura magra magra con due gambe enormi – rosso brillante, che è sempre il colore del pericolo – vicino al quale compariva una specie di scarabocchio indiano. Prima di finirlo ci tirò sopra una croce con molta rabbia, di nuovo in rosso, che significa rabbia e paura.

Io guardai la figura, che aveva le gambe completamente storte e dissi: "Chissà se questa è la tua mamma". Lei rispose secca: "Sì".

E io: "Mio Dio, una mamma con gambe come queste deve far fatica a camminare". Lei mi guardò con aria di mettermi alla prova, poi disse: "Mia mamma ha le gambe così malate che non potrà mai più portarci nel parco".

A quel punto intervenne l'insegnante – intervengono sempre (*brusio divertito tra il pubblico*) – che disse: "No, Dottoressa Ross, non è vero. Sua madre è piena di metastasi, ma l'unica parte sana sono le gambe". Io risposi: "Grazie, ma io non ho bisogno della sua realtà. Mi serve quella della bambina". Lei capì cosa intendevo.

Poi commisi un errore. Mi rivolsi alla bambina e dissi: "Lorrie, le gambe di tua madre devono essere orribili". E lei, molto irritata, fece: "Te l'ho detto, che la mia mamma ha le gambe così malate che non potrà mai più portarci a spasso nel parco". Come dire: "Non mi senti?" Fu allora che la sentii.

Poi le chiesi del buffo disegno indiano. Lei non voleva parlarmene.

Ci sono trucchi, in questo lavoro, che si imparano a furia di errori e tentativi. Se vuoi che un bambino ti dica la verità non devi far altro che non azzeccare il punto della questione. Prima o poi loro si stancano delle tue domande stupide e ti dicono la verità (*risate*).

Ma non puoi fingere. Se avessi saputo che cosa voleva dire quel disegno fingendo di non saperlo, la bambina mi avrebbe scoperto all'istante. Ma siccome non sapevo davvero cosa simboleggiava, tirai a indovinare, sbagliando ogni volta. Alla fine, molto irritata, lei disse: "È un tavolo ribaltato". E io: "Un tavolo ribaltato?" E lei: "Sì, perché la mia mamma non potrà mai più mangiare a tavola con noi".

Se un bambino ti dice "mai più" per tre volte nel giro di tre minuti, capisci benissimo che sa. Allora io passai dal linguaggio simbolico all'inglese chiaro e tondo. Le dissi: "La tua mamma non mangerà mai più a tavola con voi e non vi porterà mai più a spasso nel parco. Secondo me tutto questo significa che non guarirà. Significa che morirà". Lei mi guardò e mi disse: "Sì!" sottointendendo: "Come mai ci hai messo tanto a capirlo?".

È questo il linguaggio di cui parlavo... quello che volevo dire con la frase: "Non sei tu a dirlo a loro. Sono sempre, sempre loro a dirlo a te – se capisci la loro lingua".

Le domandai cosa significasse per lei che sua madre stesse per morire, e lei, rapida: "La mia mamma andrà in Paradiso". E io: "E questo cosa significa, per te?" Lei serrò la bocca, fece un passo indietro e poi, brusca: "Non lo so".

Quanti di voi tra il pubblico – se cercate di comportarvi da americani per due minuti, e cioè di non essere timidi (*reazione divertita in sala*) – quanti di voi direbbero a due bambine la cui madre sta per morire qualcosa tipo: "La vostra mamma andrà in Paradiso?" (*silenzio tra il pubblico*).

Siate un po' sinceri e alzate quelle mani! (*colpi di tosse e disagio in sala*)

Vedo due mani alzate. Vi sembra possibile che solo due di voi lo farebbero? (*risate e colpi di tosse*) Vi sembra davvero possibile?

Se una bambina la cui madre sta per morire da un momento all'altro vi chiedesse: "Cosa succederà alla mia mamma, quando sarà morta?" Quanti di voi risponderebbero, in un modo o nell'altro: "La tua mamma andrà in Paradiso?" (*brusio in sala*).

Adesso abbiamo una trentina di mani alzate! E se continuassi a porvi altre dieci volte la stessa domanda, piano piano arriveremmo alla risposta giusta (*risate*). Sto cercando di dimostrarvelo. Perché è una cosa che si verifica in ogni angolo del mondo.

Quanti di voi non direbbero mai e poi mai: "La tua mamma andrà in Paradiso?" (*Un breve silenzio. Nessuna mano alzata. Reazione di sollievo*). Ecco la risposta giusta. Di solito.

Il motivo per cui sto cercando di dimostrarvi quanto ho detto è che la maggior parte delle persone, se sono oneste e non hanno paura di fare figuracce in pubblico, lo ammetterebbe. Si tratta infatti della frase più frequente che gli adulti dicono ai bambini. Una frase del genere implica che la mamma andrà in un bel posto dove non c'è più dolore né sofferenza. È questo il motivo per cui viene pronunciata. Ma l'altro suo significato è: "Ora vuoi startene un po' zitto, per favore? Non farmi più domande e va' fuori a giocare!" È difficile ammetterlo, ma è così.

Quello che noi adulti intendiamo con questa frase, dicevo, è: "La tua mamma andrà in un bel posto senza più dolore né sofferen-

za", sperando di trasmettere il concetto ai bambini. E poi il giorno dopo, quando la mamma muore, gli stessi adulti di prima scoppiano a piangere e si comportano come se fosse accaduta la peggior tragedia del mondo. Lo capite perché i bambini non vi credono?

Questo è stato il problema più grosso.

Io dissi a Lorrie: "Non ti parlerò del Paradiso. Credo che sia molto più importante che tu sappia cosa succederà alla tua mamma in questo momento esatto. La tua mamma è in coma. Significa che è come avvolta in un bozzolo, e cioè che sembra morta. Non può più abbracciarti. Non può più parlarti. Non può più fare niente. Ma sente ogni singola parola che tu dici. E molto presto, tra un giorno o due, le succederà quello che succede a una farfalla. Quando arriverà il momento, il bozzolo si schiuderà e ne uscirà la farfalla". (Questo è il linguaggio simbolico, verbale).

E ci mettemmo a parlare di farfalle e bozzoli. Mi fece un mucchio di domande sulla sua mamma, e io chiesi al medico di infrangere una regola: negli ospedali americani ai bambini non sono concesse visite. Gli telefonai e il medico – una persona veramente dolce – ci diede il permesso; era solito far entrare i bambini clandestinamente.

Poi domandai alle bambine se volevano vedere la loro mamma per l'ultima volta, e dirle tutte le cose che avevano bisogno di dirle prima che morisse. Loro risposero, tutte arrabbiate: "Non ci faranno entrare" e io: "Quanto ci scommettete?" (È così che vinco tutte le scommesse, da un po' di tempo in qua).

Noi siamo assolutamente convinti che sia meglio portare fiori alle persone finché sono ancora in vita, piuttosto che ammucchiarli sulla loro bara. E siamo assolutamente convinti che se queste persone amano la musica, allora dovrebbero ascoltarla in momenti come questo. Chiesi alle bambine quale fosse la musica preferita della loro mamma. Le piaceva John Denver. Così procurammo alle bambine delle cassette di John Denver.

La mia consultazione durò appena tre quarti d'ora; furono momenti bellissimi, che ebbero conseguenze incredibili. L'insegnante mi telefonò il giorno dopo, piangendo, e disse che era stata la visita più commovente che avesse mai fatto in un ospedale.

Era entrata nella stanza dove si trovava la madre, in coma. Il marito era seduto a tanto così di distanza dal letto (*Elizabeth allar-*

ga le braccia più che può), un'immagine di totale solitudine. Nessun contatto fisico.

Appena entrate, le due bambine erano saltate sul letto della madre in preda a una grande gioia – nessuna morbosità, depressione o infelicità – dicendole che sapevano che non poteva più abbracciarle, ma che sentiva tutte le loro parole e presto, tipo tra un paio di giorni, sarebbe stata libera come una farfalla.

Naturalmente il padre si mise a piangere e alla fine abbracciò le figlie e comunicò con loro. L'insegnante, con molto tatto, li lasciò soli nella loro intimità.

Nel sistema scolastico statunitense abbiamo un'attività chiamata "mostra e racconta". I bambini portano a scuola qualcosa di speciale e possono parlarne davanti alla classe.

Il mattino dopo Lorrie fece il suo "mostra e racconta". Andò alla lavagna, disegnò un bozzolo e una farfalla che ne emergeva e raccontò ai compagni della sua visita in ospedale alla mamma moribonda, tenendo così quello che si potrebbe definire il primo seminario sulla Morte in una classe di prima elementare. L'unica che pianse durante tutta la seduta fu l'insegnante. I bambini cominciarono ad aprirsi e a raccontare a Lorrie le esperienze che avevano avuto della morte, come ad esempio quella di un animale domestico, oppure della nonna o del nonno.

Grazie ai momenti condivisi con la madre sul letto di morte, la bambina riuscì a toccare il cuore di tutti i compagni.

Ma non è finita. Quello che sto cercando di dirvi è che un'ora trascorsa con una bambina condividendo l'esperienza della morte ha conseguenze e implicazioni incredibili: senza di essa, infatti, non sarei qui a Stoccolma, stasera.

In gennaio, tornata dalla Svizzera, ho trovato una quantità di lettere che, insieme con i biglietti di auguri natalizi, formavano una pila enorme. Quando non me la sento di affrontare qualcosa, vado in cucina e preparo biscotti natalizi. Lo faccio anche in maggio o ad agosto (*brusio divertito in sala*). Davanti a quell'enorme mucchio di lettere che attendevano risposta ho deciso: "No. Non posso farlo di nuovo". Volevo andare in pensione. Mi sono diretta verso

la cucina, ma a un certo punto ho lanciato un'altra occhiata alla pila di lettere e ne ho vista una grossa, gialla, con l'indirizzo a stampatello tracciato da una mano infantile. L'ho aperta e per quell'anno non ho più cucinato biscotti natalizi!

Era un regalo di Lorrie. La sua lettera diceva: "Cara dottoressa Ross, vorrei pagarle l'onorario per la sua consultazione". Dopo aver pensato a lungo al regalo che poteva farmi – doveva essere una cosa significativa per me – aveva deciso di donarmi la cosa più preziosa che possedeva. Era l'intera collezione di tutte le lettere di condoglianze ricevute dai compagni il giorno dopo la morte di sua madre. Ognuna consisteva in un disegno con due o tre righe scritte.

Una diceva: "Cara Lorrie, mi dispiace molto che tua madre sia morta, ma credo che si tratti solo della perdita di un corpo fisico, forse era semplicemente venuta la sua ora di mutare pelle. Con tanto affetto...

Quello che sto cercando di dirvi è che se noi adulti fossimo più sinceri, invece di rendere la morte una cosa da incubo cercheremmo di trasmettere ai bambini dove siamo e che cosa sentiamo; non ci imbarazzerebbe piangere o esprimere rabbia (se ne proviamo), non cercheremmo di proteggere i nostri figli dalle tempeste della vita, ma piuttosto vorremmo viverle insieme con loro: così i bambini della prossima generazione non considererebbero la morte un problema così orribile.

Il bambino di San Diego

Se ti siedi accanto a un bambino e gli mostri il tuo affetto, e se non hai paura delle sue risposte, lui ti racconterà praticamente tutto di sé.

Qualche mese fa ero da un fornaio, a San Diego, a comprare del pane. Guardando oltre la vetrina ho visto un bambino piccolino seduto sul marciapiede. Aveva l'aria molto triste. Ho provato l'impulso di uscire e andare da lui.

Sono rimasta lì seduta una mezz'ora circa senza dire una parola. Non mi sono avvicinata troppo, perché sapevo, qui dentro (*indicando il quadrante intuitivo*) che se lo avessi pressato troppo e troppo presto lui si sarebbe allontanato.

Dopo circa mezz'ora ho detto, brevemente e in tono pratico, qualcosa tipo: "È dura". Lui ha risposto: "Eh già".

Un quarto d'ora dopo faccio: "Va proprio tanto male?" E lui: "Sì, sono scappato di casa".

Passano altri quindici minuti e io ripeto: "Allora va proprio male?" E senza dire una sola parola lui si solleva la maglietta: aveva tutto il petto – sono rimasta a bocca aperta – tutto il petto, dicevo, ricoperto di scottature fatte con un ferro rovente. Davanti e di dietro.

Tutto questo è linguaggio simbolico, non verbale. Vedete, io posso starmene seduta per tre quarti d'ora con un bambino, mostrandogli il mio affetto e dandogli lo spazio necessario per raccontarmi di sé.

Interpretazione dei disegni infantili

I più grandicelli scrivono poesie spontanee, oppure creano collage per esprimere cose per le quali non trovano le parole. Se fossimo più sinceri – più simili ai bambini – quando non capiamo cosa cercano di comunicarci, dovremmo dire: "Non capisco. Spiegamelo". E loro ce lo spiegherebbero.

Ma se guardiamo il collage e diciamo: "Oh, che carino!" pensando invece che sia una cosa da nulla, allora perderemo l'opportunità di capire quello che il bambino aveva bisogno di dirci. Qualche

tempo fa ne ho avuto l'esempio più incredibile, da una ragazzina di quindici anni.

È l'esempio più triste ma anche più pratico di linguaggio simbolico, non verbale. Voglio che lo vediate tutti. È un collage. Questa ragazzina chiese ai familiari e all'assistente sociale di dargli un'occhiata, ma nessuno si prese la briga di guardarlo sul serio. E se una sola di quelle persone lo avesse guardato e ne avesse capito il linguaggio simbolico, non verbale, lei sarebbe ancora viva, oggi.

Dopo averlo fatto girare per due settimane, si suicidò.

Fu solo allora che l'assistente sociale mi mandò il collage dicendo: "Non è un esempio meraviglioso?"

Lo capite quanto sia stato triste per me? È terribile che quella ragazzina sia dovuta morire, prima che l'assistente sociale imparasse a sentire e ad ascoltare i suoi sforzi di raccontare la propria angoscia.

Vi descriverò alcuni dettagli di quel collage.

È molto facile da leggere. Non occorre essere psichiatri, per "psicanalizzare" quello che vedete. Tutto quel che dovete fare è guardarlo semplicemente, tenendo conto di quattro cose fondamentali. Allora capirete quanto tutti noi – e con questo intendo proprio tutti quelli presenti qui – quanto tutti noi, dicevo, sappiamo cosa c'è dentro. Ma quassù (*indicando la testa*) abbiamo solo una coscienza o consapevolezza limitate. Se invece volete entrare in contatto con la consapevolezza interiore, che va molto al di là di quello che si può esprimere a parole, cercate di ascoltarvi intimamente, e poi sarete in grado di sentire anche il prossimo, quando ha davvero bisogno del vostro aiuto.

Se leggete il collage, adesso, capirete che se qualcuno le avesse dedicato cinque o dieci minuti, quella ragazzina sarebbe probabilmente ancora viva.

Secondo Jung – presumo che tutti voi sappiate chi fosse – un disegno va letto a partire dal *quadrante inferiore di sinistra*, che è il vostro passato. Ma non psicanalizzatelo, limitatevi a leggere cosa dice. Questa ragazzina ci aveva facilitato le cose, perché aveva combinato linguaggio non verbale, simbolico, e inglese comune. Aveva addirittura aggiunto delle parole, per essere sicura che qualcuno lo capisse. In basso si legge: "Una ragazza che soffre ha bisogno del tuo aiuto". E poi c'è un disegno. Cosa raffigura? Il mare.

Che tipo di mare? Invitante, benevolo? No, è un mare scuro e spaventoso, senza scialuppe né fari. Non c'è niente a cui aggrapparsi. È questo il modo in cui lei ha visualizzato la sua infanzia. Spaventosa e molto, molto sola.

Da lì si passa al *quadrante superiore di destra*, che è il presente, dove viene descritto il modo in cui lei si sentiva nel momento in cui ha fatto il collage, nonché la sua peggiore paura. Dice: "Sono pazza". Ha paura di impazzire. E poi la parola che viene subito dopo in ordine di grandezza – si comincia sempre dalle scritte o dai disegni più grandi e poi si passa ai più piccoli – è la domanda "Perché?". Vicino si legge: "Diventa amico di mammina". E qual è l'immagine più grossa nel quadrante "adesso"? Una cagna coi suoi cuccioli. Un gruppo familiare. Accanto c'è una bambina che stringe al petto una bambola. Poi c'è il più piccolo dei tre disegni. È una scimmia. E che cosa rappresenta, una scimmia? È come un clown che fa il pagliaccio per nascondere la sua tristezza. E per la prognosi, che significato hanno una scimmia o un pagliaccio? Chiunque sia in grado di fare il pagliaccio ha ancora una chance perché conserva il senso dell'umorismo. Quindi lei avrebbe ancora potuto essere salvata.

Ora, cosa le succederà la prossima settimana? Il *quadrante inferiore di destra* rappresenta il futuro immediato. E cosa succederà nell'immediato futuro a questa ragazzina quindicenne? Quali sono le parole? "Lotto per essere libera" E poi "Di nuovo libera", infine: "Scelta difficile". E qual è l'immagine della sua esistenza da qui a una settimana? Si vede una foresta, di cui gran parte degli alberi sono già stati abbattuti. In termini di prognosi: un barlume di speranza perché nuovi alberi spuntano sullo sfondo. Ma cosa succede alla scimmia che una settimana prima faceva ancora il pagliaccio? Cosa sta facendo, adesso? Ha smesso di fare il pagliaccio. È paralizzata. Se ne sta seduta lì intontita, senza più giocare.

Ora spostatevi al *quadrante superiore di sinistra*, che è il concetto di morte e quello che uno si aspetta dal futuro. Vi dirà in che modo lei vedeva, dal punto di vista interiore, e cioè dal quadrante spirituale, intuitivo, il risultato della situazione attuale. E che cosa si vede? Che cosa sapeva già? È un ospedale. E cosa succede nell'ospedale? È nato un bebè. In che tipo di situazione? Si tratta di

un bebè che il medico tiene per i piedi, a testa ingiù. E quand'è che si tengono così, i bambini? Quando non strillano, quando non respirano. Lei sapeva già, mentre faceva il collage, che l'avrebbero trovata senza più respiro, e la sua speranza era di finire nelle mani di un medico competente che l'aiutasse a respirare di nuovo. È così che vanno letti, questi collage.

Se questo non fosse successo, qual è la figura successiva, in ordine di grandezza? Un gatto. Che cosa rappresentano i gatti? Nove vite. Se il medico non fosse riuscito a riportarla in vita, forse ci sarebbe stato del vero in quello che credono alcuni: e cioè che ci sia più di una vita, oltre a questa. E se anche ciò non fosse avvenuto quale sarebbe stata la sua ultima speranza? Un faro. Giù nel quadrante inferiore di sinistra, come vedete, c'è un mare senza luci. Su in alto invece c'è un faro, quello di cui alcune persone hanno parlato: la luce alla fine del tunnel. Ecco come si leggono, i disegni come questo.

Non riesco a immaginare un grido di aiuto più classico, ed è facile capire dov'è il problema. Ma nessuno ci ha fatto caso, ecco la tragedia. Quando la trovarono, aveva con sé il collage e, neanche a dirlo, l'assistente sociale si sentì molto in colpa per non avergli dato un'occhiata. Così lo hanno mandato a me, facendomi promettere di mostrarlo a tutti gli adulti in qualsiasi occasione mi stessero ascoltando. Se poi vi dimenticherete di questo collage, benissimo, ma almeno dategli un'occhiata, e se un altro adolescente disperato o con tendenze suicide dovesse mostrarvene uno, sedetevi e chiedete spiegazioni: lui o lei saranno contentissimi che almeno vi siate dati la pena di fare domande.

È questo, essenzialmente, che dobbiamo imparare. Prendersi il tempo per le cose essenziali. Per ascoltare gli altri e le cose fondamentali che hanno da dirci. Inoltre bisogna imparare l'umiltà e, se non capiamo quello che ci viene detto, chiedere: "Non capisco cosa stai dicendo. Puoi dirmelo in altre parole?" E una volta aperta la comunicazione, scoprirete che non è affatto difficile come pensavate.

Liz

Qualche tempo fa venni chiamata al capezzale di una dodicenne. Riuscimmo a riportarla a casa. Cerco di riportare a casa tutti i miei bambini moribondi, se solo è umanamente possibile. Però non la mettemmo in camera da letto, perché spesso si tratta di un luogo di punizione, per i bambini. Immagino che qui in Svezia sia la stessa cosa. Ricorderete tutti, credo, che quando facevate i capricci, da piccoli, venivate mandati in camera vostra; passata la burrasca vi veniva di nuovo dato il permesso di uscire. Così i bambini associano la camera da letto ai no, ai tabù, alle punizioni e all'isolamento.

Perciò li portiamo in soggiorno, in un lettone dal quale possano vedere il bosco, il giardino, le nuvole o i fiori, gli uccellini o la neve.

Liz era a letto nel soggiorno, e molto lentamente stava morendo di cancro. Sua madre trovò un bellissimo modo di mettersi in contatto con lei. Ma il padre non era capace di dire niente: era un introverso, non sapeva parlare di nulla. Però fu in grado di dimostrarle il suo amore. Era solito portarle delle rose rosse, che appoggiava sul tavolo senza una parola. Tutti, in famiglia, erano cattolici molto ortodossi.

Il padre insisteva che gli altri figli (di sei, dieci e undici anni) non venissero a sapere che la sorella stava morendo. A me non sembrava giusto. Finalmente ricevetti il permesso di vederli da soli dopo la scuola, perché mi facessero un disegno.

Dai loro disegni era chiarissimo che sapevano. Ancora una volta fu il bimbo di sei anni a passare dal linguaggio simbolico all'inglese comune. Disse: "Sì, morirà molto presto". E io: "Sai, Peter, probabilmente Liz morirà tra un giorno o due. Se hai qualcosa in sospeso con lei, chiariscilo subito. Perché ti sentirai molto, molto meglio se non aspetterai che sia troppo tardi". Lui rispose: "Be', immagino che dovrei dirle che le voglio bene". E io: "No. Tu non sei affatto obbligato a dirle: 'Ti voglio bene'. Suonerebbe falso. È evidente che ti porti dentro un sacco di emozioni negative, dal modo in cui parli".

Alla fine sbottò: "Sì, certe volte sono proprio stufo di lei. Vorrei che fosse già morta". E io: "Già, ci sta mettendo molto tempo. Come mai sei così impaziente?" E lui: "Be', non posso guardare la te-

levisione, non posso sbattere le porte, non posso portare i miei amici a giocare". Tutte cose molto naturali, per un bambino di sei anni. Io stavo lì ad aiutarlo a esprimerle.

Gli dissi che tutti i bambini provavano le stesse cose, ma solo alcuni avevano il coraggio di ammetterlo. E mentre eravamo seduti lì trovò il coraggio di dire tutto quello che aveva da dire. E, statene pur certi, tutto questo gli fece un gran bene. Fu fantastico.

Alla fine gli dissi: "Chissà se sarai abbastanza sincero da parlarne con tua sorella?" Ma lui era già contaminato dagli adulti, perciò rispose: "Certe cose non si possono dire". E io: "Ma tu credi davvero che se pensi e senti certe cose, tua sorella non lo sappia? Quanto sarebbe più bello se potessi parlargliene con amore! E che sollievo sarebbe, per lei, se qualcuno le parlasse apertamente e con affetto".

Io lo sfidai a farlo, e alla fine disse che ci avrebbe provato.

Entriamo nella stanza. Lì c'è il letto, e il bimbo di sei anni si siede accanto alla sorella moribonda. Io gli sto vicino, pronta a fargli coraggio, se necessario. Dietro di me c'è il fratello di dieci anni, poi la sorella di undici. Quindi appare sulla porta la madre, e dietro il padre. In ordine crescente di disagio. (*Risatine tra il pubblico*).

Alla fine il bambino, dopo qualche esitazione, esclamò: "Certe volte vorrei pregare perché tutto questo finisca". Fu uno dei momenti più belli che abbia mai provato nella mia meravigliosa esperienza di lavoro. Sua sorella cominciò a gemere, piangere e singhiozzare. Non lacrime di dolore, ma di grandissimo sollievo.

E poi disse: "Grazie a Dio, grazie, grazie, grazie a Dio!"

Quando finalmente si riprese spiegò perché provava tanto sollievo. Disse: "Sai, Peter, negli ultimi tre giorni e tre notti anch'io ho pregato Dio di portarmi con sé. E ogni volta che finivo la preghiera, entrava Mamma e mi diceva che aveva pregato tutta la notte perché Dio mi tenesse in vita. Ma se tu mi aiuti, Peter, forse possiamo vincere la mamma". (*Risate in sala*).

Liz era felicissima che avessero finalmente smesso di fingere, e tutti si abbracciarono. E così quel bambino di sei anni diventò il giovanotto più fiero di tutta la città, con il sorriso più largo e luminoso sul visetto. Ma la cosa più bella fu che la madre aveva sentito quanto aveva detto la figlia. Il problema principale era dunque risolto: sia i genitori sia i figli erano pronti.

Ma Liz non riusciva a morire. Per qualche motivo continuava ad aggrapparsi alla vita. Dal punto di vista medico tutto ciò era incomprensibile. Dissi a sua madre: "Avrebbe dovuto morire almeno una settimana fa. È pronta, lo desidera, ma non riesce a lasciarsi andare. Io le ho provate tutte, ma c'è qualcosa che le impedisce di lasciarsi andare. Qualcosa che la spaventa, credo. Se per lei va bene, io le farò una domanda molto semplice e diretta. Ma voglio che lei venga con me, così non si preoccuperà di quello che potrei averle detto. Voglio che lo senta lei stessa".

Così le dissi: "Liz, non riesci a morire, non è vero?" E lei rispose: "No".

E io: "Come mai?" "Perché non posso andare in Paradiso," fece lei. Molto sorpresa, domandai: "Chi te l'ha detto?"

Il problema principale, in questo tipo di consultazioni, è che per cercare di aiutare un essere umano devi dir male di un altro. È molto difficile evitarlo, visto che ti rendi conto di quanto puritanesimo, menzogne e sciocchezze spaventose vengano raccontate ai pazienti, di quanta negatività ci sia in giro, insomma, che è difficilissimo non assorbire.

Perciò cercai di trattenermi, quando le chiesi: "Chi te l'ha detto?"

Lei mi disse che i preti e le suore che venivano a trovarla le avevano ripetuto tante e tante volte che non si può andare in Paradiso a meno che non si ami Dio più di chiunque altro al mondo. Poi si tirò su con le mani scheletriche, con le braccine simili a pezzetti di gesso, con il ventre gonfio come quello di una donna incinta di nove mesi. Mi si aggrappò letteralmente al collo e mi sussurrò all'orecchio, in modo che Dio non la sentisse: "Lei capisce, dottoressa Ross, io voglio bene a mamma e a papà più che a chiunque altro al mondo". Ero lì lì per scoppiare a piangere.

Tutto questo mi sembra incredibilmente triste. E la questione è: come si fa ad aiutare una bambina così? Potrei dirle parole carine, ma non servirebbe. Oppure: "Volendo bene a mamma e papà vuoi bene a Dio", o cose del genere, ma neanche questo servirebbe. Come aiutarla a liberarsi dai sensi di colpa?

L'unica cosa che funziona è riconoscere la tua negatività. Noi la chiamiamo "l'Hitler che è dentro di noi": quando diventiamo cattivi, critici, giudicanti, quando etichettiamo le persone, o quando

non ci piacciono i metodi altrui.

E io ero arrabbiata con quel prete che aveva trattato così Liz e con le suore che usano paura e sensi di colpa contro i bambini.

Ma, voi capirete, quello era un problema mio, non di Liz.

Perciò le dissi: "Non voglio discutere su chi ha ragione e chi ha torto. Non voglio parlarti come ho sempre fatto".

Questo significa che ora – per il mio bene – andrò a casa e cercherò di capire perché sono così critica, e poi metterò la cosa temporaneamente in un cassetto. Ma prima o poi dovrò affrontarla, in modo che non interferisca con il mio lavoro. *Perché in questo mondo non puoi fare niente di positivo, se nel frattempo sminuisci qualcun altro.*

Poi usai il linguaggio simbolico. (È un gran dono, quello di saperlo usare). Le dissi: "Tu e io abbiamo sempre parlato di scuola. Eri davvero una studentessa modello. Il più grande sogno della tua vita era di diventare un'insegnante. E da quando ti conosco, l'unica volta che ti ho visto distrutta è stato in settembre, all'inizio dell'anno scolastico, quando è arrivato lo scuolabus e tu, guardando fuori dalla finestra, hai visto i tuoi amici, i tuoi fratelli e le tue sorelle salirci sopra".

Un mese prima le avevano detto che era guarita, ma proprio all'inizio della scuola le scoprirono le prime metastasi. Continuai: "È stato allora, credo, che hai capito che non saresti mai più salita su quell'autobus, che non avresti mai più potuto frequentare la tua amata scuola, che non saresti mai diventata un'insegnante".

E lei: "Già, proprio così".

E io: "Ora voglio che tu risponda a una sola domanda. Certe volte la tua professoressa ti dà compiti *molto* difficili. Lo fa anche con gli altri studenti? Oppure li assegna solo agli allievi migliori, ai più bravi?"

A quel punto si illuminò in volto – non ho mai visto niente di simile – e rispose: "Oh, li dà solo a pochissimi di noi". Era una delle allieve migliori della sua classe e ne andava molto orgogliosa. Allora aggiunsi: "Siccome anche Dio è un insegnante, credi che ti abbia assegnato un compito difficile, o uno che avrebbe potuto svolgere chiunque, nella tua classe?"

E di nuovo, nel linguaggio non verbale, guardò il suo povero

corpicino devastato – il suo ventre enorme e le sue braccia scheletriche. Lo guardò come se stesse valutando le prove della sua vita. Poi sorrise felice e, con aria terribilmente seria, rispose: "Non credo che Dio avrebbe potuto assegnare un compito tanto difficile a nessun altro dei miei compagni".

Così non fu necessario che io aggiungessi: "Ora che cosa pensi che lui pensi di te?"

L'ultima comunicazione non verbale con Liz ebbe luogo qualche giorno dopo, quando andai a trovarla, più che altro per vedere come se la cavavano gli altri bambini.

Stava scivolando in uno stato di semincoscienza. Rimasi sulla soglia, guardandola per l'ultima volta, in un certo senso per darle un addio silenzioso. A un tratto aprì gli occhi, in evidente segno di riconoscimento, e di nuovo, con quel sorriso per metà sornione e per metà felice, si guardò il ventre e disse: "Messaggio ricevuto".

È così che cerchiamo di aiutare i bambini a risolvere le loro questioni in sospeso. È facilissimo lavorare con pazienti moribondi, e lo è ancora di più con i bambini, perché sono meno complicati. Sono molto diretti e sinceri. E la loro caratteristica più bella è che se cerchi di menarli per il naso loro reagiscono immediatamente.

Cercheremo di insegnare il linguaggio simbolico non solo agli studenti di medicina, ma anche ai seminaristi, agli insegnanti e alle infermiere, in modo che possano apprendere al meglio una lingua più importante dell'esperanto, dell'inglese, dello spagnolo o di qualsiasi altra al mondo, perché è la lingua delle persone in difficoltà. E la ricompensa per averla imparata sono i doni che ti aiutano a vivere con pienezza.

Dougy

Qualche anno fa tenni una conferenza in Virginia. Forse voi non lo sapete, ma io detesto tenere conferenze. È terribile starsene su un palco giorno dopo giorno, a ripetere più o meno le stesse cose. E all'epoca ero solita farlo dalle nove del mattino alle cinque di pomeriggio. Perciò avevo bisogno di un po' di carburante, che per me consiste nello scrutare tra il pubblico per vedere se c'è qualcuno interessante, giocare a indovinare chi sia e che cosa fa... È... un gioco che mi piace.

Quel giorno in particolare guardavo in giro tra il pubblico e mi dicevo: "Dovrai parlare a questo gruppo tutto il santo giorno". In prima fila era seduta una coppia. Nel momento in cui posai lo sguardo su di loro provai un impulso fortissimo – che, come sapete, non proviene dal quadrante intellettuale ma da quello intuitivo, spirituale – di chiedere come mai non avessero portato anche il loro bambino alla conferenza.

Be', *(risatina di Elizabeth)*, direi proprio che una psichiatra normale non fa cose del genere. Non credo che ne esista una così *(risate dal pubblico)*. Voglio dire, non puoi uscirtene con una frase del genere dal palco, mentre tieni una conferenza. Così dovetti veramente sforzarmi di non chiedere niente. Se lo avessi fatto, ovviamente la gente avrebbe pensato che ero pazza. D'altra parte, però, quello che pensano gli altri è affar loro, non mio. Giusto?

Comunque mi presi presto – troppo presto – una pausa fisiologica e mi avvicinai alla coppia. Erano persone molto normali, con i piedi per terra. Formulai la mia domanda in modo educato, socialmente accettabile: "Non so perché sento il bisogno di chiedervelo, ma l'impulso è troppo forte: perché non avete portato qui anche il vostro bambino?"

E loro non mi risero in faccia. Si limitarono a guardarmi e dissero: "È interessante che lei dica questo, perché ne abbiamo discusso proprio stamattina. Ma il problema è che oggi è il giorno della sua chemioterapia".

Come vedete, la loro risposta era già una conferma: sì, avevano un figlio, maschio, affetto da cancro e sotto chemioterapia. Dissi: "Non so perché ve lo sto dicendo, ma è urgentissimo che lui venga qui".

I due sapevano cosa fosse l'amore incondizionato, perciò il padre uscì durante la pausa. Verso le undici tornò con il suo adorabile figlioletto di nove anni, pallidissimo e con dei grandi occhioni, completamente calvo per via della terapia. Si sedettero tutti e tre in prima fila. Il bambino pendeva dalle mie labbra.

Poi il padre gli diede dei pastelli e un foglio di carta. Per farlo star buono, pensava lui. Per me, invece si trattava di una manipolazione divina, non di un semplice caso.

Alla pausa del pranzo di mezzogiorno, il solito pasto a base di pollo che devo sorbirmi cinque giorni alla settimana, perciò lo salto (*risate dal pubblico*) se ne venne con il suo disegno a pastelli e disse: "Dottoressa Ross, questo è un regalo per lei". Lo ringraziai, gli diedi un'occhiata e... sono una traduttrice, tradurre è il mio lavoro principale, perciò guardai il disegno e, senza pensarci, (preciso che il bambino non c'era, quando avevo parlato dei disegni), gli dissi: "Glielo diciamo?"

Lui capì immediatamente di cosa stavo parlando. Guardò i genitori e disse: "Sì, credo di sì". E io: "Tutto?" Lui li guardò di nuovo e fece: "Sì, credo che possano sopportarlo".

I piccoli malati terminali di nove anni sono anime vecchie e sagge. Tutti i bambini lo sono, se hanno sofferto, se il loro quadrante fisico si è deteriorato prima dell'adolescenza. Dio ha creato l'uomo in maniera talmente miracolosa che il quadrante spirituale, che di solito non emerge prima dell'adolescenza, comincia a spuntare prematuramente per compensare la perdita di abilità fisiche. Ecco perché i bambini moribondi sono anime vecchie e sagge, simbolicamente parlando. Sono molto più saggi dei bambini sani e allevati in una serra. È per questo che noi diciamo sempre ai genitori: "Non proteggete i vostri figli! Condividete con loro il dolore e l'angoscia, altrimenti diventeranno dei menomati. Tanto, prima o poi le piante dovranno comunque uscire dalla serra, e allora non riusciranno a resistere al freddo e al vento".

Guardai il disegno, dicevo, e siccome mi fermo in una città una sola sera, di solito evito di aprire una questione, e magari di ferire qualcuno, se il giorno dopo non posso essere disponibile. Cerco sempre di fare un doppio controllo. Inoltre non mi fidavo della madre, aveva un'aria molto vulnerabile. Ecco perché domandai al bambino: "Gli diciamo tutto?" Capite di cosa stavamo parlando?

"Vuoi che legga il disegno ai tuoi genitori?"

Lui li guardò di nuovo e disse: "Sì, penso che possano farcela". Ma io continuavo a non fidarmi della madre, perciò le chiesi: "Qual è la sua paura più grande?" Lei scoppiò a piangere e rispose: "Ci hanno appena detto che gli restano tre mesi di vita".

Io osservai il disegno di Dougy e dissi: "Tre mesi? No, impossibile. È fuori questione. Tre anni, piuttosto. Ma tre mesi no, è completamente fuori questione".

Lei mi abbracciò, mi baciò e mi ringraziò. E io: "Non faccia così. Io sono una traduttrice e una catalizzatrice. È suo figlio che sa queste cose. Io mi limito a tradurre la sua consapevolezza interiore. Non sono responsabile di avergli dato tre anni di vita".

Diventammo amici molto in fretta. Durante la conferenza del pomeriggio continuai a tenerlo d'occhio. Verso le cinque meno un quarto cominciò a insonnolirsi. Terminai la conferenza perché volevo salutarlo. L'ultima cosa che gli dissi fu: "Dougy, non potrò telefonarti molto spesso, in Virginia. Ma se avrai bisogno di me, non dovrai fare altro che scrivermi. E siccome ho sempre un arretrato di un migliaio di lettere, scrivi tu stesso l'indirizzo sulla busta. Vedi, io dò sempre la precedenza alle lettere dei bambini. E per maggior sicurezza scrivici sopra "personale". Gli feci lo spelling.

Io rimango a casa solo un giorno alla settimana, e di solito ho a malapena il tempo di scorrere le lettere dei bambini. Gli adulti hanno cominciato a barare, da quando se ne sono accorti. Imitano la calligrafia infantile sulla busta. A chi fa così io mi rifiuto di rispondere, perché approfitta della mia buona fede, e questo alla fine non fa che alimentare sentimenti negativi.

Comunque, ho aspettato e aspettato, ma non è arrivata nessuna lettera, e sapete bene come la testa cominci a interferire, in questi casi. Mi dicevo: "Oddio, e se invece è morto, ho dato false speranze ai genitori, e...", tutti quei viaggi mentali lì, voglio dire. E più questi viaggi sono lunghi, più ti preoccupi e più diventi negativo. Ma un giorno ho deciso: "È ridicolo. Le mie intuizioni sono *molto* precise, mentre la testa non lo è affatto, in molti casi. Perciò smettila di preoccuparti!"

E il giorno dopo che ho smesso di preoccuparmi è arrivata una lettera di Dougy. Era la più bella che avessi mai ricevuto in vent'anni di lavoro con pazienti terminali. Consisteva solo di due

righe: "Cara Dottoressa Ross, mi è rimasta una sola domanda. Che cos'è la vita e che cos'è la morte e perché i bambini devono morire? Con affetto, Dougy".

Lo capite perché ho un debole per i bambini? Tagliano corto con tutti i convenevoli *(risata)*. Dunque mi misi a scrivergli una lettera di risposta, ma non potevo usare paroloni o roba del genere. Dovevo parlargli nel suo stile.

Ho preso in prestito la meravigliosa scatola di pennarelli a ventotto colori di mia figlia, colori stupendi davvero, poi ho piegato un foglio, poi un altro e un altro ancora, e alla fine è venuto fuori un libriccino in tutte le tinte dell'arcobaleno, ogni lettera una sfumatura diversa. Era veramente carino ma mancava ancora qualcosa, perciò ho cominciato a illustrarlo. Allora sì che era pronto per essere spedito.

A quel punto cominciarono i problemi. Mi piaceva *(sorrisi dal pubblico)*, mi piaceva così tanto che volevo tenermelo, e la testa mi venne immediatamente in soccorso. Vedete, dopo la morte ci si rende conto che l'obiettivo più alto nella vita è quello di optare sempre per l'alternativa più nobile. Tenermi la lettera non sarebbe stata l'alternativa più nobile, ma la testa mi venne in soccorso dicendomi: "Hai il diritto di tenertela. Potrai usarla quando andrai a trovare i bambini terminali. Sarà di aiuto ai loro fratellini e sorelline". E più si allungava l'elenco dei pretesti, più mi rendevo conto che avrei fatto meglio a raggiungere in fretta l'ufficio postale.

Così alla fine mi dissi: "No. Non aspetterò ventiquattr'ore per copiarla. La spedirò immediatamente, perché se lui muore subito e la lettera arriva troppo tardi mi sentirò malissimo. E poi l'ho fatta per lui, non per me".

L'ho lasciata andare mentalmente e l'ho spedita.

Le ricompense ti tornano indietro centuplicate, se scegli l'alternativa più nobile. Alcuni mesi dopo, infatti – era il marzo scorso – Dougy mi ha telefonato dalla Virginia in California e mi ha detto: "Volevo farti un regalo per il mio compleanno". E mi ha detto che aveva mostrato la lettera a tantissimi genitori di piccoli malati terminali, e ognuno di loro ne aveva voluto una copia; così aveva deciso di chiedermi il permesso di pubblicarla, in modo che "anche altri bambini potessero leggerla".

Infatti l'abbiamo pubblicata, con il titolo *The Dougy Letter*.

Ora vi mostrerò quanto sia orribile non essere sinceri. Anche se le motivazioni sono buone, prima o poi vai a cacciarti nei guai. Qualche mese fa mi hanno invitato a un famosissimo talk-show a New York, di quelli in cui parli per tre minuti a dieci milioni di persone e non riesci a dire nemmeno una cosa importante, data la brevità del tempo a tua disposizione. Ti fanno una domanda sola, tu rispondi e sei già in onda. Mi sono sempre chiesta perché la gente partecipi a trasmissioni del genere. Eppure l'ho fatto anch'io.

Invece di chiedermi se avevo qualcosa di significativo da dire in quei tre minuti, mi hanno chiesto della piccola Jamie di cinque anni, che compare nel libro *To Live Until We Say Goodbye*. Il giorno dopo ricevetti una lettera arrabbiatissima di Dougy. Diceva: "Non riesco a capirti. Perché hai dovuto parlare di Jamie? Perché non hai parlato di me? Se tutte quelle persone avessero comprato una copia di *Dougy Letter* ciascuna, ora potrei rivedere mio padre".

Suo padre ha debiti, come la maggior parte degli americani, per una somma di 200.000 dollari, tra parcelle mediche e conti dell'ospedale. E per pagarle deve fare turni di notte e doppi lavori, anche nei week-end. Ha pochissimo tempo per vedere suo figlio.

Non credo che qui in Svezia vi rendiate conto dei problemi associati, da noi, alle malattie terminali. Vedete, il mio grosso errore, quando la famiglia non aveva abbastanza da mangiare, è stato di mandar loro un assegno. Ma perché non pensassero che gli facevo la carità, ci ho scritto sopra "Per i diritti d'autore". Insomma gli ho fatto credere che quei soldi provenivano dalle vendite di *The Dougy Letter*. E ora quel povero bambino si aspetta di ricevere un assegno simile ogni sei mesi. E io mi trovo in un grosso guaio (*risate in sala*).

Perciò ogni paziente con cui lavori ti insegna qualcosa, non sempre attinente alla morte e al morire, ma anche alla vita e al vivere.

Il significato della sofferenza

I pazienti terminali, se ti prendi il tempo di sederti accanto a loro ad ascoltarli, ti insegnano le fasi del morire. Quando sai che stai per andartene, attraversi la fase del rifiuto e della rabbia e ti chiedi: "Perché proprio a me?" e metti in discussione Dio, rinnegandolo per un po'. Cerchi di patteggiare con Lui, attraversi orribili periodi di depressione.

Che cosa significa per te la speranza, quando stai morendo? Quando ti dicono che hai una malattia terminale, la prima cosa che pensi è: "Oh, non è vero, dev'esserci un errore". Poi speri che sia operabile o curabile. In caso contrario, ti metti a sperare che la chemioterapia, la visualizzazione o qualsiasi altra cosa possano alleviarti i sintomi, e che tu possa sopravvivere in relativa salute. Poi ti rendi conto che, per quanto tu prenda dosi massicce di questo o di quel farmaco sperimentale, in realtà peggiori ugualmente, poi stai meglio e poi di nuovo peggio. Vai su e giù. C'è un momento in cui ti dai per vinto? No. Non c'è mai un momento simile. Qualunque cosa succeda in termini di su e giù, ogni esperienza che capita a ogni essere umano ha uno scopo preciso. Ora vi insegnerò una cosa particolare che altrimenti non imparereste. E ricordate che Dio non vi dà più prove da superare di quante non ve ne servano.

Quando superi una prova magari ti va tutto bene per un po', poi succede di nuovo qualcosa. Diventi cieco, o ricomincia la diarrea, o ti capita questo o quello. Tutti noi finiamo per scoprire, sapete, cosa c'è dietro a questo. E se ti rimetti a combattere sei uno che non si arrende, mentre se tendi a rassegnarti rapidamente sei uno che si dà per vinto, ma il guaio non sparirà. Perciò l'unica è scoprire che cosa si possa imparare da quel guaio...

E se c'è un altro essere umano che tiene a te, potrai raggiungere uno stadio di accettazione.

Ma tutto questo non è tipico del morire, anzi, non ha niente a che fare con la morte. Le chiamiamo "fasi della morte" in mancanza di una parola migliore. Se perdi il tuo ragazzo o la tua ragazza o il lavoro, oppure se vieni trasferito dalla casa dove hai vissuto per cinquant'anni e ti tocca andare in una clinica, o anche solo se perdi il tuo pappagallino o le lenti a contatto, attraversi le stesse fasi di morte.

È questo, io credo, il significato della sofferenza: tutte le diffi-

coltà che affronti nella vita, tutte le prove e tribolazioni, tutti gli incubi e le perdite vengono ancora considerate maledizioni, dalla maggior parte della gente, punizioni di Dio, cose negative, insomma. Se solo sapeste che niente di ciò che vi accade è negativo! Ripeto: niente. Ogni prova e tribolazione, persino la perdita più grossa che possiate mai subire, tipo le cose che vi fanno dire: "Se avessi saputo che stava per succedermi tutto questo non sarei mai stato in grado di sopportarlo" sono dei doni. È come qualcuno che deve... (*rivolgendosi al pubblico*) Come si dice quando si trasforma il ferro incandescente in un attrezzo? Temprare il ferro, no?

Ogni difficoltà è un'opportunità che ti viene data, un'occasione per crescere. Crescere è l'unico scopo dell'esistenza su questo pianeta. Non cresci, se te ne stai seduto in un bel giardino pieno di fiori e ti portano cibi prelibati su un piatto d'argento. Cresci, invece, se sei malato, se soffri, se subisci delle perdite ma, invece di nascondere la testa sotto la sabbia, prendi il tuo dolore e impari ad accettarlo, non come una maledizione o una punizione, ma come un dono che ti arriva con uno scopo molto ma molto preciso.

Vi darò adesso un esempio clinico di quanto ho detto. In uno dei miei workshop settimanali – in cui i partecipanti risiedono all'interno della struttura per una settimana – c'era una giovane donna. Non doveva affrontare la morte di un bambino, ma parecchie di quelle che noi definiamo "piccole morti", benché ai suoi occhi non fossero tanto piccole. Quando diede alla luce la sua seconda bambina, che aveva atteso con tanta trepidazione – le venne comunicato in maniera non troppo delicata che sarebbe stata gravemente ritardata. Addirittura non sarebbe stata in grado di riconoscere la madre. Quando il marito lo venne a sapere, la lasciò. Tutto a un tratto, quindi, lei si trovò ad affrontare una situazione difficilissima: due bambini piccoli, bisognosi di cure e totalmente dipendenti da lei, e niente soldi, niente reddito e nessun aiuto.

Attraversò una fase di terribile rifiuto. Non riusciva nemmeno a pronunciare la parola "ritardato mentale".

Dopodiché provò una gran rabbia contro Dio e lo maledisse. Tanto per cominciare non esisteva affatto. Poi era un brutto tipo, vecchio... potete immaginarvi il resto. Quindi venne la fase del patteggiamento: che almeno la bambina potesse essere un minimo educabile, o che riconoscesse la madre. Alla fine riuscì a tro-

vare un autentico significato nell'avere quella figlia, e vi dirò semplicemente come fece a risolvere il problema. Cominciò a farsi strada in lei l'idea che niente, nella vita, è pura coincidenza. Provò a guardare sua figlia e a cercare di immaginare quale scopo avesse sulla Terra un esserino così simile a un vegetale. Alla fine trovò la soluzione, e ve la dirò sotto forma di una poesia da lei scritta. Benché non sia stata composta da una poetessa, è comunque molto commovente. Nel testo lei si identifica con sua figlia che parla con la madrina. L'ha intitolata "Alla mia madrina".

Alla mia madrina

Che cos'è una madrina?
So che sei molto speciale.
Hai atteso il mio arrivo per molti mesi.
Eri lì e mi hai visto che avevo pochi minuti di vita,
e mi hai cambiato i pannolini quando avevo solo pochi giorni:
Avevi dei sogni per la tua prima figlioccia.
Sarebbe stata precoce come sua sorella,
l'avresti vista andare a scuola, laurearsi, sposarsi.
Come sarei diventata? Una ricompensa per chi mi aveva creata?
Dio aveva altri progetti per me. Io sono solo io.
Nessuno ha mai usato la parola precoce, per me.
Qualcosa non è andato per il verso giusto, nella mia mente.
Sarò una figlia di Dio per sempre.
Sono felice. Amo tutti, e tutti mi amano.
Non ci sono molte parole che so dire,
ma so comunicare e capire l'affetto, il calore,
la tenerezza e l'amore.
Ci sono persone speciali nella mia vita.
Certe volte mi siedo e sorrido e certe volte piango.
Mi chiedo: come mai?
Sono felice e amata da amici speciali.
Che cosa potrei volere di più?
Oh, certo, non andrò mai all'università, né mi sposerò.
Ma non essere triste. Dio mi ha resa molto speciale.
Non posso fare del male. Posso solo amare.

E forse a Dio servono figli che amino e basta.
Ricordi quando mi hanno battezzata,
tu mi tenevi in braccio, sperando che non mi sarei
messa a piangere e che tu non mi avresti fatto cadere?
Non accadde nessuna delle due cose e fu un giorno
molto felice.
È per questo che sei la mia madrina?
So che sei morbida e calda, mi dai amore,
ma c'è qualcosa di molto speciale nei tuoi occhi.
Vedo quello sguardo e sento quell'amore anche in altri.
Devo essere molto speciale, per avere così tante madri.
No, non sarò mai una persona di successo agli
occhi del mondo, ma ti prometto una cosa che
pochissime persone possono promettere.
Siccome non conosco altro che amore, bontà
e innocenza,
l'eternità sarà tutta nostra, o mia madrina.

Questa è la stessa madre che, qualche mese prima, voleva lasciare che la bimba si trascinasse carponi verso il bordo della piscina, vi cadesse dentro e affogasse, mentre lei fingeva di trafficare in cucina. È avvenuto un cambiamento incredibile, in questa madre.

È quello che avviene in tutti voi, se siete disposti a guardare a quello che succede nella vostra vita da due diversi punti di vista. Perché non c'è mai una sola faccia della medaglia. Magari sei un malato terminale, soffri moltissimo e per giunta non trovi nessuno con cui parlarne. Ma se guardi anche l'altra faccia della medaglia ti renderai improvvisamente conto di essere uno dei pochi fortunati in grado di gettare a mare tutte le balle che ti sei portato dietro nella vita.

Una volta fatto questo sarai capace di andare da qualcuno e di dirgli "ti voglio bene" finché lui sarà in grado di sentirti, dopodiché potrai tagliar corto con i convenevoli e le moine. E siccome sai che sarai al mondo per un tempo brevissimo, potrai finalmente fare le cose che hai voglia di fare. Quanti di voi in questa sala fanno

esattamente quello che amano? Intendo vivere *totalmente*? (*pochissime mani alzate*). Quanti di voi invece no? (*più mani*). Cambiereste lavoro lunedì? (*risate*)

È molto importante che facciate quello che amate. Magari sarete poveri, patirete la fame, dovrete vendere l'auto e traslocare in un appartamento più modesto, però vivrete *totalmente*. Alla fine dei vostri giorni benedirete la vostra vita perché avrete fatto quello per il quale siete stati creati. Altrimenti vivrete come prostitute, farete le cose per un unico motivo, compiacere gli altri, e così non avrete mai vissuto. E la vostra morte non sarà piacevole.

Se d'altro canto ascolterete la vostra voce interiore, la vostra saggezza profonda, molto più grande di quella di chiunque altro, per ciò che riguarda voi stessi, allora non vi sbaglierete e saprete cosa fare della vostra vita. E il tempo non avrà più importanza.

La lezione più difficile che le persone devono imparare è l'amore incondizionato. Che è molto difficile da imparare. Virginia Satir, che forse alcuni di voi conoscono, descrisse in modo molto bello che cosa sia l'amore incondizionato. Ecco cosa dice:

Voglio amarti senza stringerti in una morsa,
apprezzarti senza giudicarti,
unirmi a te senza invaderti,
invitarti senza pretendere,
lasciarti senza sensi di colpa,
valutarti senza biasimarti,
e aiutarti senza insultarti.
Se potrò ricevere lo stesso da te,
allora potremo davvero incontrarci
e arricchirci a vicenda.

Il bozzolo e la farfalla

La prima volta che sono venuta qui in Svezia è stata nel 1947. Da allora sono cambiate molte cose. Se nel 1947 mi avessero detto tutto quello che avrei fatto fino a oggi, non so se avrei avuto il coraggio di cominciare.

Due giorni fa ero a Duisburg, e ho trovato ad accogliermi gruppi di persone che sollevavano grossi cartelli e parlavano di minacce dinamitarde e di bombe. Mi sono chiesta come mai la gente si senta tanto minacciata da qualcuno che lavora con i bambini moribondi.

Vi parlerò molto brevemente, in veste di psichiatra. Per aiutarvi a capire le lezioni principali che abbiamo appreso da questo lavoro. I pazienti terminali non ti insegnano solo il processo del morire, ma anche a vivere in maniera tale da non avere questioni in sospeso.

Chi ha vissuto con pienezza non avrà paura né di vivere né di morire. Vivere totalmente significa non avere questioni in sospeso, il che a sua volta significa ricevere un'educazione che pochissimi di noi o dei nostri figli hanno ricevuto. Sono sicura che se avessimo una generazione di figli allevati in modo naturale, e cioè così come siamo stati creati, non avremmo bisogno di scrivere libri sulla morte né di seminari né di orrendi problemi come un milione di ragazzi che scompaiono e migliaia di loro che muoiono per suicidio od omicidio.

I quattro quadranti

Ogni essere umano è composto da quattro quadranti: uno fisico, uno emotivo, uno intellettuale e uno spirituale/intuitivo.

Al momento della nascita siamo esclusivamente esseri umani *fisici*, e nel primo anno di vita, per crescere in modo naturale senza paura né di vivere né di morire, abbiamo bisogno di molto amore, di abbracci e di contatto fisico. Poi, alla fine della vita, quando saremo nonni e nonne e vivremo nelle cliniche per anziani, l'aspetto che ci mancherà di più sarà di nuovo quello che non veniamo abbastanza abbracciati, coccolati, amati. Nella nostra società le uniche persone che di solito ci danno amore totalmente incondizionato sono quelle molto anziane: i nostri nonni e nonne.

In una società nella quale ogni generazione vive per conto suo – i vecchi negli ospizi, i malati negli ospedali, i bambini a scuola – la maggior parte dei bambini si perde questo aspetto della crescita, il che provoca i primi problemi nello sviluppo del loro quadrante *emotivo* (tra il primo e il sesto anno di vita) in cui assumono tutti gli atteggiamenti fondamentali che li segneranno per sempre.

I nostri figli devono essere allevati con amore incondizionato e una disciplina ferrea e coerente, ma senza punizioni. Sembra facile, ma non lo è. Eppure è possibile disapprovare il loro comportamento e continuare ad amarli. Se sarete in grado di farlo, loro svilupperanno un bellissimo quadrante *intellettuale* intorno ai sei anni; adorano imparare, e andare a scuola sarà una sfida, non una minaccia.

Il mio grande sogno, prima di morire, è di fondare centri E.T.,[1] trasformando gli ospizi. C'è qualcuno, qui, che non ha visto il film *E.T.*?

I centri ET sono destinati agli anziani e ai bambini. Si salta a pie' pari la generazione di mezzo. I vecchi che hanno dato il loro contributo alla società per sette decenni hanno diritto a una casa tutta loro – un luogo grazioso, privato e con mobili di loro proprietà – e vivrebbero al primo piano. L'unico pagamento che verrebbe loro richiesto sarebbe di prendersi cura di un bambino e vi-

[1] (L'autrice fa un gioco di parole tra il titolo del film di Spielberg, e la sigla ET che qui sta per *Elderly and Toddlers*, ossia Anziani e Bambini).

ziarlo il più possibile. Dovrebbero scegliere quello che gli piace di più tra i figli di genitori che lavorano. Questi ultimi porterebbero il bambino al mattino prima di andare al lavoro e verrebbero a riprenderselo a fine giornata.

Il dono che si scambierebbero sarebbe un beneficio reciproco. I bambini adorano le facce rugose. E persino i brufoli. Ci suonano il pianoforte sopra. (*Risate in sala*). E i vecchi hanno bisogno di più abbracci, coccole e baci, specie da parte dei bambini. Nei primi anni di vita, i bambini imparerebbero l'amore totale, incondizionato. Se hai vissuto un'esperienza del genere nei primi anni di vita, per quanto poi le cose si mettano male sarai sempre in grado di affrontarle. Perché aver sperimentato l'amore incondizionato significa non dimenticarlo più, perché dura tutta la vita. Non deve necessariamente provenire da tuo padre o da tua madre, che forse non sono capaci di dartelo, perché non lo hanno ricevuto loro stessi. È questo il centro ET dei miei sogni.

Nell'adolescenza svilupperesti poi in modo molto naturale il tuo quadrante spirituale intuitivo. Così ti evolveresti in modo normale e naturale, se ti fosse permesso di crescere senza interferenze. Il quadrante spirituale intuitivo è la parte di te che possiede tutta la conoscenza, l'unico sul quale l'essere umano non debba lavorare, perché lo possiede sin dalla nascita. Inoltre ci viene dato un dono: se ne perdiamo una parte riceviamo sempre in cambio qualcosa che è migliore della perdita. Nei bambini che muoiono di leucemia, di tumore al cervelletto o di altre malattie del genere, il quadrante fisico si deteriora. Ma il dono che ricevono in cambio – e noi adulti non lo apprezziamo abbastanza – è l'emergere del quadrante spirituale, talvolta già all'età di tre, quattro o cinque anni. Quanto più a lungo e intensamente hanno sofferto, tanto prima si evolve. Il loro aspetto sarà di bambini piccoli – molto più piccoli della loro età cronologica – ma il quadrante spirituale sarà talmente sviluppato che parleranno come vecchi saggi.

Questi bambini vengono al mondo per insegnarci delle cose. Se non li sentiamo, se fingiamo che siano troppo piccoli per conoscere la morte, o se mettiamo in atto dei giochi nei loro confronti, saremo noi a perdere, non loro.

Il problema è che pochissimi di noi sono totalmente intuitivi, e che per lo più, anziché ascoltare noi stessi, stiamo a sentire quello

che gli altri ci dicono di fare. Ecco perché la maggior parte della gente viene educata all'amore condizionato. Se sei cresciuto con frasi tipo: "Ti voglio bene se porti a casa una bella pagella", "ti voglio bene se prendi il diploma di maturità", "Dio, come ti vorrei bene se potessi dire: mio figlio è dottore", allora sei stato educato all'idea che l'amore si possa comprare, che i tuoi genitori ti vorranno bene se diventerai quello che vogliono loro. In realtà finisci per diventare una prostituta (*risate sparse tra il pubblico*). La prostituzione è il problema peggiore del mondo, a causa della parola "se". Ci sono milioni di persone che farebbero qualsiasi cosa, pur di farsi amare dai propri genitori. Qualsiasi cosa. Sono quelle convinte che l'amore si possa comprare. E così se ne vanno in giro a far compere fino alla fine della vita, in cerca di amore, ma non lo trovano mai. Perché il vero amore non si può comprare. E sono sempre loro che, sul letto di morte, mi dicono con molta tristezza: "Ho fatto la bella vita, ma non ho mai vissuto davvero". Se tu gli chiedi: "Che cosa significa per te vivere davvero?", loro ti rispondono: "Be', sono stato un avvocato di successo, o un medico di successo, ma in realtà volevo fare il falegname".

Lavorando con i pazienti terminali, per prima cosa ti occupi esclusivamente dei loro bisogni fisici, del loro quadrante fisico. Innanzitutto occorre tenerli liberi dal dolore: questo viene molto prima del sostegno emotivo, dell'aiuto spirituale, prima di qualsiasi altra cosa, insomma. Non puoi aiutare emotivamente o spiritualmente un paziente moribondo, se lui si dibatte nel male fisico, o se d'altro canto gli somministri iniezioni analgesiche che lo rendono talmente sedato e intontito da non poter più comunicare.

Così noi diamo ai pazienti un cocktail di analgesici da prendere per via orale, in modo che siano sempre privi di dolore ma coscienti, in punto di morte. Si tratta di un requisito indispensabile per il sostegno emotivo.

Quando sono a loro agio fisicamente, liberi dal dolore e dalla solitudine, lucidi e in grado di comunicare, allora è possibile passare al quadrante emotivo.

Ma come si fa a comunicare con un malato terminale che non è

in grado di dire una parola? O con un paziente che ha avuto un infarto fortissimo ed è totalmente paralizzato fin quassù? Come fai a immaginare, per esempio, che vuole che gli gratti la schiena? Se non sei capace di leggere la mente – pochissimi sono in grado di farlo – come fai a comunicare con lui? Be', ti procuri un tabellone su cui scrivi l'alfabeto, una lista di tutte le persone importanti, delle parti corporee e poi di tutti i bisogni fisiologici. A quel punto anche un bambino di dieci anni può scorrere il tabellone con gli occhi e fare "hrrr" quando viene indicata la lettera o la parola giusta.

Questa forma di comunicazione è una manna dal cielo per i malati di ALS (sclerosi laterale amiotrofica). Non serve granché per gli infartuati perché molti di loro non riescono a comprendere le parole scritte. In tal caso, le parole dovranno essere sostituite da figure.

È importante saper usare il tabellone perché se un paziente è ancora in possesso delle proprie facoltà intellettive e deve starsene a letto immobile per quattro anni senza poter comunicare in nessun modo, prima o poi viene da trattarlo come se fosse sordomuto perché non reagisce a niente. Ma la morte in questo isolamento è una delle peggiori che ci possano essere.

Qualche anno fa mi è stata richiesta una consultazione dalla moglie di un uomo di mezza età, paralizzato e incapace di parlare da quattro anni.

Quando l'ho visto, era un uomo devastatissimo, costretto all'immobilità. Aveva due figli piccoli e una moglie completamente esausta. E tutto quello che riusciva a esprimere era panico totale.

Usando il tabellone gli domandai perché fosse così preso dal panico e lui rispose che la moglie stava cercando di sbarazzarsi di lui. Io dissi: "Come sarebbe, sta cercando di sbarazzarsi di te? Ma se ti accudisce da quattro anni, giorno e notte, ventiquattr'ore su ventiquattro?" E lui: "Sì, ecco perché vuole sbarazzarsi di me. Non ce la fa più. Non ne può più e ha preso accordi per mandarmi in ospedale". Ora lui aveva paura di dover passare le ultime settimane di vita in ospedale, e sapeva bene che lo avrebbero messo al respiratore.

Disse che per quattro anni aveva visto crescere i suoi figli, e che era stato in grado di accettare la malattia. E ora, nelle sue ultime

settimane di vita, sua moglie non ne poteva più e voleva mandarlo in ospedale. Lui la pregò di lasciarlo restare a casa un altro paio di settimane, promettendole di morire presto in modo da non esserle più così di peso.

Le domandai, di fronte al malato e ai figli, se lui avesse ragione. Lei confermò che aveva preso accordi con l'ospedale perché era stremata. Tutti quelli tra voi che hanno accudito un paziente ventiquattr'ore su ventiquattro sanno che non è umanamente possibile farlo per quattro anni. E io le chiesi se le costava tanto lasciarlo a casa ancora per qualche settimana. Perché se un paziente non nevrotico ti dice che gli rimangono solo due settimane da vivere, tu devi ascoltarlo!

E poi, per farla breve, lei mi disse che aveva bisogno di un uomo. Le domandai se era davvero così difficile vivere senza un uomo accanto. Mi rispose di no, che era ormai abituata a non avere un marito; in realtà le serviva una persona forte che potesse fare il turno dalle otto di sera alle otto del mattino, in modo che lei potesse dormire una notte intera. Secondo me quelli di voi che si sono trovati in una situazione simile la troveranno una richiesta molto ragionevole.

Credo che nella vita non esistano coincidenze, io le chiamo "manipolazioni divine". Quella visita a domicilio l'avevo fatta prima di un workshop di cinque giorni, perciò le dissi: "Sono sicura che mi trovo qui perché nel workshop ci sarà proprio l'uomo giusto. Lo rapirò e lo porterò qui (*brusio divertito in sala*) per sostituirti ai turni di notte. E se per caso questo non dovesse riuscirmi, tornerò a trovarti".

Quella donna aveva una tale fiducia in quelle che io chiamo manipolazioni divine che promise che avrebbe atteso altri cinque giorni.

Il workshop cominciò. Partecipano sempre più uomini che donne, naturalmente. Ma io non avevo occhi che per gli uomini (*brusio divertito in sala*). Li scrutavo a uno a uno, in quel gruppo di un centinaio di persone. Mi dicevo: "Che sia quello, l'uomo giusto? No. Forse quell'altro? No". Nessuno sembrava fare al caso mio.

Arrivati al mercoledì cominciai a sentirmi nervosa (*risatine tra il pubblico*). Di solito il mio intuito è ottimo. È quando uso la testa

che mi metto nei guai (*risate*). Il mercoledì, comunque, avevo ormai esaminato tutti gli uomini eccetto quello che non aveva ancora parlato di sé.

Poi questo tipo cominciò a raccontare la sua esperienza, e nel momento esatto in cui aprì bocca io pensai: "Non è proprio il caso di affidargli la cura del paziente". Parlava, perdonatemi l'espressione, come un californiano (*risate tra il pubblico*). È un'espressione antipatica, lo so, ma io non la intendo proprio in quel senso. Stava seduto come... ripiegato (*cerca di mostrare il modo in cui l'uomo sedeva*). No, non ce la faccio a imitarlo.

Raccontò come fosse passato di workshop in workshop da Esalen all'Himalaya. Viveva di riso integrale e verdura cruda (*brusio divertito in sala*). Non potrei descriverlo in maniera più grottesca, ma era uno di quei veri estremisti (*brusio divertito*), malato di workshopite (*risate*). Queste persone io le considero dei parassiti perché non lavorano mai, si limitano a passare da un workshop all'altro (*risate*). E più parlava più mi dicevo: "No, no, no. Non posso mandare una persona simile da quel malato".

Alla fine del racconto disse: "Voglio seguire le tue orme. Voglio fare questo lavoro". E io pensai: "Adesso ti faccio vedere io". (*brusio divertito in sala*). Gli chiesi: "Sei disposto a lavorare dodici ore al giorno?"

"Sì!"

"Sei disposto a lavorare con un uomo che non può parlare?"

"Sì!"

"Giorno e notte?"

"Sì!"

"Sei disposto a non ricevere alcun compenso per il tuo lavoro?"

"Sì!"

Peggio descrivevo il paziente e più lui si entusiasmava (*risate*). Alla fine non potei fare altro che dirgli: "Okay. Il tuo lavoro comincia venerdì sera alle 8". (*risate*).

Devo dire che non mi aspettavo assolutamente che si sarebbe presentato al lavoro. Pensavo: "Quando il workshop sarà finito, a mezzogiorno di venerdì, lui sparirà".

Invece, non solo prese a lavorare per quella famiglia, ma si comportò meglio di chiunque altro si sia mai preso cura di un mio paziente. Gli massaggiava i piedi, cucinava piatti speciali, gli leg-

geva. Si stava davvero prendendo cura di lui. E rimase con la famiglia fino a due settimane dopo la sua morte, per accertarsi che stessero tutti bene.

La lezione che ho imparato è di non sottovalutare mai un californiano (*grandi risate tra il pubblico*). Non bisogna mai, mai, mai... Ogni volta che reagite negativamente nei confronti di una persona dovete capire che c'è di mezzo la vostra questione irrisolta. Mi avete sentito? Siccome avevo reagito male per molto più di 15 secondi nei confronti di quell'uomo, sono dovuta andare a casa a meditare sul perché mi irrito quando sento parlare di riso integrale e verdure crude (*risate*). È perché bevo caffè, mangio hamburger e fumo sigarette, che sono così allergica a questa faccenda della dieta estremista (*brusio divertito in sala*). Ma è così che si analizzano le proprie questioni irrisolte. Ed è molto importante farlo.

Dopo esserti preso cura dei bisogni fisici del paziente, dunque, dopo esserti accertato che esiste una via di comunicazione – e c'è sempre, se sai usare il tabellone – solo allora potrai occuparti del suo quadrante emotivo.

Il tuo ruolo di assistente consiste nel chiedergli cosa puoi fare per lui, ascoltare ciò che ti dice, ma dal quadrante intuitivo, non da quello intellettuale; devi ascoltare di che cosa ha bisogno per vivere, letteralmente per vivere, finché non muore.

Ma devi essere consapevole del fatto che molti, moltissimi pazienti ti dicono che non vogliono il tuo aiuto. Ti dicono in maniera gentile e a volte non tanto gentile di andartene, che cosa ci fai lì?

Molti di quelli che offrono il proprio aiuto si sentono terribilmente rifiutati quando gli viene detto di andarsene a casa. Però devi considerare che se tu stessi morendo in ospedale e qualcuno venisse da te a offrirti il suo aiuto per concludere la tua questione irrisolta, tu diresti: "No, grazie!", perché preferiresti che fosse un amico a proportelo, e non ti piacerebbe che un amministratore ospedaliero mandasse qualcuno ad aiutarti.

Dovremmo sempre fermarci a riflettere, quando un paziente ci fa sentire non amati, indesiderati o inutili, perché ogni volta che proviamo negatività verso qualcuno, specie un paziente, riceviamo

il dono di metterci in contatto con la nostra questione irrisolta. Se hai abbastanza autostima e rispetto per te stesso, e fiducia nel ruolo che svolgi, non ti sentirai devastato quando un paziente ti dice: "No, grazie!" È molto importante che chi lavora nel settore sanitario impari questo, per non "bruciarsi". *Puoi lavorare ottanta ore la settimana con bambini moribondi, con familiari di vittime di omicidi o suicidi e con le peggiori tragedie che si possano concepire, senza mai, mai bruciarti, a meno che non abbia tu stesso una questione irrisolta.*

Le cinque emozioni naturali

Dio ha dotato l'uomo di cinque emozioni naturali: la paura, il senso di colpa, la rabbia, la gelosia e l'amore. All'età di sei anni si sono ormai trasformate tutte da naturali a innaturali. Tutto ciò che è naturale ti conserverà le energie, mentre quello che è innaturale ti indebolirà a tal punto da procurarti una "sindrome da bruciatura". Quanti di voi l'hanno provata? (*Parecchie mani alzate*). Non esiste! (*Risate sorprese dal pubblico*). Bruciarsi è ridicolo come dire: "È stato il diavolo a farmelo fare". (*Risate*). Il diavolo non ti fa fare un bel niente, se tu non glielo permetti. Bruciarsi significa... mettiamo che tu lavori in ospedale, e hai cinque pazienti al giorno che muoiono. A un certo punto arriva il sesto, manca un'ora alla fine del tuo turno ma tu devi restare bloccato con quel paziente e dici: "Non ne posso più, un altro non lo reggo". E non parli mai con nessuno della tua frustrazione, dell'impotenza, della rabbia e del senso di ingiustizia che provi. L'assistente sei tu, così metti un tappo a frustrazioni e negatività, perché tanto non puoi andare in giro a piangere, lamentarti o picchiare i dottori. Dunque mantieni la facciata gentile e sorridente. Ma dopo un po' esploderai per forza. E se non esplodi, ti sentirai completamente esausto e il giorno dopo dovrai darti malato, anche se non lo sei. Ecco cos'è la sindrome della bruciatura.

Se invece ridiventi naturale, posso garantirti che riuscirai a lavorare diciassette ore al giorno per sette giorni la settimana, e sarai sempre pimpante. Certe volte un po' insonnolito, magari, ma non negativo.

Impara a rispettare le cinque emozioni naturali, senza trasformarle in innaturali. Ora le descriverò brevemente una per una.

Noi abbiamo solo due paure naturali: una è di cadere dai luoghi alti, l'altra dei rumori violenti e inaspettati. Provate a mettere un bambino lassù (*indicando il palco*), un bambino qualsiasi, e lui non si azzarderà a scendere per la paura innata dell'altezza.

Io sono "la signora della morte" e non ho paura di morire, ma se qualcuno mi sparasse un colpo di proiettile mi scanserei talmente in fretta che vi chiedereste come ho fatto a essere così veloce.

Queste, dunque, sono le paure naturali. Vi sono state date per impedirvi di danneggiare il vostro corpo: vi aiutano, letteralmente, a sopravvivere.

(*Rivolgendosi al pubblico*): Quali altre paure avete? (*brusio divertito e silenzio in sala*). Nominatene qualcuna! (*ripete le risposte del pubblico*). Paura della morte, che altro? Dei fallimenti. Dei respiratori. Di rimanere soli. Del rifiuto. Dell'altezza. Dell'ignoto. Di quello che pensano i vicini. Dei serpenti. Dei topi. Dei ragni. Delle persone (*risatine tra il pubblico*). E così via.

Così alla fine ti ritrovi con un milione di paure innaturali che ti rendono la vita insopportabile, e trasmetti le tue fobie ai tuoi figli e ai figli dei tuoi figli. C'è un passaggio della Bibbia che esprime benissimo il concetto: "I peccati dei tuoi padri ricadranno sui figli e sui figli dei figli". Ecco che cos'è il peccato originale.

Non avete idea di quanta gente spenda il novanta per cento della propria energia vitale a fare scelte basate sulla paura. È il problema più grande che si possa avere. Perché se la tua vita è priva di paure, eccetto quelle naturali, sarai in grado di vivere con pienezza. Nei miei workshop... non avete idea quali decisioni basate sulla paura vengano prese da persone che ne sono totalmente inconsapevoli. La paura di quello che pensano i vicini ha ucciso più bambini di qualsiasi altra cosa. La paura di non essere amati, di essere rifiutati, di non essere un bravo figlio o una brava figlia ha indotto più ragazzi a suicidarsi di qualunque altra causa al mondo. Voglio che stasera, quando tornate a casa, vi chiediate intimamente, se avete dei figli, quanti "se" associate alla frase "ti voglio bene".

Chi non ha paura di quello che dicono i vicini, chi non ha paura di non essere amato vive una vita piena, completa.

Molto spesso, quando sono al capezzale di un bambino, i genitori dicono: "Perché gli ho reso la vita tanto difficile? Perché non vedevo la sua bellezza? Perché mi lamentavo se suonava la batteria tutte le sere? Mi lamentavo e mi lamentavo. Stasera darei qualsiasi cosa per sentirlo suonare ancora la batteria".

Il *dolore* è un'emozione naturale, uno dei doni più grandi che vengano dati all'uomo per prendersi cura di tutte le perdite della vita. A quanti di voi era permesso piangere, da bambini? Se permettessimo ai nostri figli di elaborare il lutto quando subiscono le migliaia di piccole morti, nella loro vita, non finirebbero per essere adulti pieni di autocommiserazione. Spesso ai nostri figli non è concesso di provare dolore. (*rivolgendosi al pubblico*). Che cosa vi dicevano quando piangevate, da piccoli? (*ripete le risposte del pubblico*). "I grandi non piangono", "Sei un piagnucolone", "Se ti metti ancora a piangere, ti mando dritto filato nella tua camera", "Oddio, eccola che ricomincia" (*risate di riconoscimento e applausi*). Quei bambini avranno enormi problemi, in seguito, con tutto quanto riguarda il dolore della perdita, e finiranno per autocompiangersi continuamente.

Se tua figlia cade dal triciclo e tu, genitore, non la sgridi ma la lasci piangere, pochi secondi dopo lei rimonterà a cavallo del suo triciclo. È così che si preparerà alle tempeste della vita. Non diventerà una smidollata, ma si rafforzerà proprio perché non avrà una riserva di lacrime represse.

Il dolore represso si trasforma in problemi polmonari e asma. Si può fermare un attacco asmatico aiutando il paziente a piangere. Non sto dicendo che sia il dolore represso in sé a causare l'asma, ma che una riserva di lacrime represse peggiora enormemente l'asma e gli altri problemi polmonari. Se tra i vostri familiari ci sono molti asmatici, aiutateli a buttar fuori le lacrime e vedrete che si sentiranno molto meglio.

La *rabbia* è addirittura peggio. Ai bambini non è permesso arrabbiarsi. In un bambino cresciuto in modo naturale, invece, la rab-

bia dura solo quindici secondi, e cioè il tempo necessario per dire: "No, mamma!"

(*Rivolgendosi al pubblico*). Quanti di voi sono stati sculacciati, presi a schiaffi o a cinghiate, puniti o mandati nella loro stanza quando erano arrabbiati, da piccoli? (*silenzio in sala*). Nessuno, qui in Svezia? (*risate*). Non posso crederci. Quanti di voi non venivano puniti, quando erano arrabbiati?

A pochissimi bambini è concesso di mostrarsi arrabbiati. Quello che i genitori devono imparare è che la rabbia naturale dura solo quindici secondi. Poi passa e si è pronti ad andare avanti. Ma se non vi viene permesso di essere arrabbiati o, peggio ancora, venite sculacciati, puniti o sgridati, allora diventerete tanti Hitler, piccoli e grandi, pieni di rabbia, di vendetta e di odio. Il mondo ne è pieno. E sto usando questa parola proprio perché c'è un Hitler in tutti noi. Un mini Hitler o un maxi Hitler.

Se tu, da adulto, hai il coraggio di riconoscere la tua rabbia repressa fin da bambino, e di ricordare tutte le volte in cui sei stato furioso o arrabbiato con qualcuno per più di quindici secondi, allora entrerai in contatto con quella massa di emozioni represse che chiamiamo furia, odio e vendetta. Dal punto di vista fisico si tratta del peggior tipo di questione irrisolta che tu possa avere, perché se ti tieni dentro emozioni simili per un lungo periodo di tempo, alla fine influiranno negativamente sul tuo quadrante fisico e ti procureranno cattiva salute.

L'*odio*, che è rabbia distorta, è un vero e proprio killer, in termini di malattie fisiche. Ogni emozione innaturale ha il suo equivalente fisico: i problemi alle coronarie sono espressione di rabbia e furia represse. Se sei membro di una famiglia geneticamente incline ai problemi arteriosi verso i quarant'anni e ti stai avvicinando a quell'età, sai bene di avere una spada di Damocle sulla testa, allora vieni a uno dei miei workshop e io ti aiuterò a liberarti di rabbia e paure. Non hai mai immaginato cosa c'è dentro di te: è come una pentola a pressione pronta a esplodere. Sbarazzati di paura e rabbia, e nonostante la probabilità genetica di problemi alle coronarie in giovane età, aggiungerai qualche anno alla tua aspettativa di vita. Le emozioni negative represse sono i grandi killer della nostra società.

Billy

Una volta feci una visita a domicilio a un bambino moribondo di otto anni. I genitori gli gravitavano intorno, e nella stessa stanza c'era un altro bambino seduto tutto solo vicino alla finestra, come se non appartenesse alla famiglia. Immaginai che fosse un vicino di casa. Nessuno gli parlava, nessuno me lo presentò. Era come se non esistesse. Se visiti i pazienti a casa loro impari un sacco di cose. Anch'io lo ignorai completamente, comportandomi secondo le regole della famiglia.

Nel corso della conversazione mi resi conto che doveva essere Billy, il fratello del bambino malato. Aveva circa sette anni. Prima di andarmene gli chiesi di farmi un disegno e capii che il bambino moribondo non aveva problemi, mentre *lui*, Billy, ne aveva più di tutti gli altri familiari messi insieme. Gli domandai quale fosse il suo problema principale ma lui non riusciva a dirmelo in inglese comune. Allora gli chiesi di farmi un altro disegno, e così fui in grado di parlargli interpretando quello che lui stesso aveva disegnato.

Dato che la mia visita era terminata, mi alzai e dissi a Billy: "Voglio che tu mi accompagni alla porta". Lui saltò su e disse: "Io?". Risposi: "Tu, tu da solo". Diedi alla madre quella che io chiamo "un'occhiata rapace" (*risate in sala*) che significa: "Stattene lì dove sei e non ti impicciare di quello che faccio con il bambino". Lei recepì il messaggio e lasciò che Billy mi accompagnasse. Sulla soglia mi afferrò la mano e, socchiudendo la porta quel tanto che bastava per non essere visto dai genitori, mi guardò e disse: "Immagino che lei sappia che soffro di asma". Io sbottai (la maggior parte del tempo non penso prima di parlare): "Non mi sorprende".

Eravamo ormai saliti in macchina, con gli sportelli socchiusi in modo che i genitori impiccioni non potessero sbirciare dentro.

Io dissi: "Così hai l'asma!" E lui, molto triste: "Penso che non sia abbastanza". E io: "Che vuol dire, non è abbastanza?" Lui rispose, in tono molto serio: "A mio fratello regalano trenini elettrici, lo portano a Disneyland, non c'è niente che non farebbero per lui. Ma quando io ho chiesto un pallone da calcio mio padre ha detto di no. Io gli ho chiesto perché, lui si è arrabbiato molto e ha detto: "Preferiresti avere il cancro?"

Capite la logica di quei genitori? Capite la tragedia di quel bambino?

I bambini prendono tutto alla lettera. Non c'è da stupirsi se alcuni di loro sviluppano sintomi psicosomatici. Se noi adulti gli diciamo esplicitamente: "Se hai il cancro puoi ottenere qualsiasi cosa, ma se stai bene non farci nessuna richiesta", è comprensibile che un bambino cresca con un enorme accumulo di rabbia, odio, vendetta e autocommiserazione. Potrebbe pensare qualcosa tipo: "Se mio fratello più sta male e più riceve grossi regali, forse io non sto abbastanza male, devo ammalarmi di più". È questo l'inizio di una malattia psicosomatica. Allora gli viene l'asma, e più sta male più saranno grossi – pensa lui – i regali che riceverà. In seguito potrebbe diventare un grandissimo manipolatore perché ogni volta che vuole qualcosa avrà un forte attacco di cuore o di asma.

Oppure desidererà che il fratello muoia in fretta, in modo che la vita torni a essere normale e lui possa ottenere una fettina della torta. Questo, naturalmente, gli provocherà fortissimi sensi di colpa.

Ci capita spessissimo di riscontrare comportamenti innaturali come questo. Puoi aiutare i genitori a capire che devono stare molto attenti a quello che dicono ai figli, i quali prendono tutto molto alla lettera. E puoi aiutare il bambino a portare il lutto per le cose che non ha ottenuto e per il fatto di non aver mai ricevuto abbastanza attenzione. Sarebbe un grande aiuto per lui, se gli venisse concesso di soffrire e se un vicino, un prete, un amico o chiunque altro lo portasse un po' a spasso e gli dedicasse qualche attenzione speciale. È un grande atto di medicina e psichiatria preventiva, quello di fargli capire che non deve avere il cancro per essere amato. Tutti i bambini hanno bisogno di amore, e se lo ottengono non avranno bisogno di farsi venire l'asma, per competere con un fratello malato di cancro.

Le cose vanno in modo del tutto diverso per i bambini che sono stati amati incondizionatamente e a cui è stato permesso di esprimere la loro rabbia naturale. Quando stanno per morire riusciranno a dirti in pochissimi minuti se non ne possono più delle cure. Il loro quadrante intuitivo capisce quando gli restano solo pochi giorni di vita, e allora diranno alla mamma, al papà, al medico, all'infermiera o a qualcun altro di cui si fidano: "È arrivato il momento di

andare a casa". Se riesci a sentire questa frase, capirai che il paziente ti sta dicendo: "Mi restano pochi giorni da vivere. Ho bisogno di andare a casa subito". E sarà bello sentirlo, troverai facilmente il coraggio di porre fine alla chemioterapia o a qualunque altro tipo di cura, perché sai già che il paziente è consapevole che non sopravviverà.

Il bello di lavorare con i pazienti in fin di vita – se sei pronto a sbarazzarti dei tuoi blocchi, delle tue questioni irrisolte – è che sarai in grado di sentire quando parla il quadrante intuitivo del paziente. Nei miei vent'anni di lavoro con pazienti moribondi, adulti e bambini, non ne ho mai avuto uno che non sapesse che stava per morire. Compresi i bambini di cinque anni, che non hanno certo modo di capire, dal loro quadrante intellettuale, cos'è che non va. Eppure non solo riescono a dirti cos'è che non va – non nel linguaggio scientifico ma tramite i disegni – ma persino che la morte è vicina. Se riesci a sentire questo, se i genitori non proiettano su di loro i propri bisogni, se il medico accetta che i pazienti sappiano più cose su se stessi di quante non ne sappia lui, allora non avrete mai il problema del prolungamento artificiale e inutile della vita. Ve ne darò un esempio pratico quando avrò finito di parlare delle emozioni naturali.

La *gelosia* è un'emozione naturale, molto naturale, molto positiva. Aiuta i bambini a emulare, a copiare i più grandi imparando a sciare, a pattinare sul ghiaccio, a suonare il flauto, a leggere un libro. Se vi prendete gioco della loro gelosia naturale, si trasformerà in una forma orribile di invidia e competizione. Sopprimendo la gelosia naturale, insomma, la mente entra in uno stato di competizione infinita.

L'amore è il problema più grosso di tutti, in quanto spinge il mondo sull'orlo dell'autodistruzione. Se non comprendiamo l'amore ci mettiamo nei guai, non solo con i pazienti moribondi ma anche con i vivi. L'amore ha due aspetti. Uno consiste negli abbracci, nelle coccole, nel contatto e nella sicurezza fisica. E l'altro, quello più importante che viene dimenticato da molti, è il coraggio di dire "no", un "NO" a caratteri cubitali a qualcuno che ami. Se non ci riesci, è segno che hai troppa paura, vergogna o sensi di colpa dentro di te. Una madre che allaccia le scarpe a suo figlio fino a dodici anni non gli dà amore ma il contrario, perché non sa dirgli "no".

C'è anche un altro modo di dire "no" che i genitori devono imparare. Quelli che amano il loro figlio al punto che non gli lasciano attraversare la strada da solo, che non gli permettono di dormire a casa di un amico né di andare da nessuna parte non hanno imparato a dire "no" ai *propri* bisogni. Non esprimono amore verso il loro figlio impedendogli di fare le cose. Al contrario, proiettano su di lui le proprie paure e le proprie questioni irrisolte.

Se hai troppa paura, vergogna o senso di colpa per dire "no" ai tuoi figli o a te stesso, alleverai una generazione di menomati, privandoli di vitalità e privando te stesso dell'esperienza più grande della vita.

Jeffy

Lavorando con i bambini moribondi ti rendi conto di quali siano gli effetti della mancanza di amore. Allora vai a casa e guardi i tuoi figli e cerchi di mettere in pratica quello che ti insegnano i piccoli pazienti in fin di vita. Il mio esempio migliore, il più semplice, è quello di Jeffy, nove anni, da sei ammalato di leucemia. Andava e veniva dall'ospedale. Quando lo vidi per l'ultima volta stava malissimo, la malattia gli aveva colpito il sistema nervoso centrale. Era come un ometto ubriaco. Era pallidissimo, quasi privo di colore. Riusciva a malapena a reggersi in piedi. I capelli li aveva persi tutti con la chemioterapia. Aborriva la vista anche di un ago solo, e tutto era troppo doloroso per lui.

Sapevo benissimo che gli restava al massimo qualche settimana di vita. Stando vicino a una famiglia con un figlio in quelle condizioni per sei anni su nove, a poco a poco cominci a farne parte.

Proprio quel giorno era di turno un dottore nuovo, giovanissimo. Mentre entravo lo sentii dire ai genitori di Jeffy: "Proveremo con un altro ciclo chemioterapico".

Io domandai al medico e ai genitori se avessero chiesto il parere di Jeffy, se lui era disposto a sottoporsi a un'altra serie di cure. Siccome i genitori lo amavano incondizionatamente, lasciarono che glielo chiedessi in loro presenza. Lui rispose, con grande semplicità: "Io non vi capisco proprio, voi adulti: perché per guarirci dovete farci stare tanto male, a noi bambini?"

Ne parlammo. Quello era il modo di Jeffy di esprimere i suoi quindici secondi di rabbia naturale. Aveva abbastanza autostima, autorità interiore e amore per se stesso per avere il coraggio di dire: "No, grazie", e infatti fu questa la sua risposta. I genitori furono in grado di sentirla, rispettarla e accettarla.

A quel punto volevo dirgli addio. Ma Jeffy disse: "No, voglio essere sicuro che mi portino a casa oggi". Se un bambino ti dice: "Portami a casa *oggi*", è chiaro che si tratta di una cosa molto urgente, e noi cerchiamo di non posporla. Perciò domandai ai genitori se erano disposti a riportarlo a casa. E loro trovarono l'amore e il coraggio sufficienti per farlo.

Di nuovo dissi che volevo salutarlo. Ma Jeffy, che come tutti i bambini era ancora terribilmente sincero e semplice, mi disse: "Voglio che *tu* venga a casa con me".

Guardai l'orologio, che nel linguaggio simbolico, non verbale, significa: "Sai, non ho veramente il tempo di venire con te, con tutti i bambini di cui devo prendermi cura". Lui capì all'istante e disse: "Non preoccuparti, ci vorranno solo dieci minuti".

Andai a casa con lui, sapendo che nei dieci minuti successivi Jeffy avrebbe risolto la sua questione in sospeso. Così ci avviammo, i genitori, il bambino ed io. Imboccammo il vialetto di casa e aprimmo il garage.

Una volta dentro, scendiamo dalla macchina. Jeffy dice a suo padre, in tono molto deciso: "Tirami giù la bicicletta dal muro".

Appesa a due ganci fissati nel muro del garage c'era una bicicletta nuova fiammante. E il sogno della sua vita era da tanto tempo quello di poter fare, almeno una volta, un giro dell'isolato in bici. Così suo padre gliene aveva comprata una bellissima. Ma siccome la malattia gli aveva sempre impedito di usarla, era rimasta appesa lì da tre anni.

Ora Jeffy chiedeva al padre di tirargliela giù dal gancio e, con le lacrime agli occhi, di montargli le rotelline di supporto. Non so se vi rendete conto quanta umiltà ci voglia, da parte di un bambino di nove anni, per chiedere le rotelline di supporto, usate di solito solo dai bambini molto piccoli.

E il padre, anche lui con le lacrime agli occhi, gliele montò. Jeffy era, dicevo, come un ometto ubriaco, faceva fatica a reggersi in piedi.

Quando il padre ebbe finito, il bambino mi lanciò un'occhiata e disse: "E lei, Dottoressa Ross, ora dovrà trattenere mia madre".

Lui sapeva che sua madre aveva un problema, una questione irrisolta: non era riuscita ad imparare ad amare abbastanza per dire "no" ai propri bisogni. Il suo bisogno principale era sollevare di peso quel suo figlioletto tanto malato, metterlo sulla bici come un bambino di due anni e fare insieme con lui il giro dell'isolato. Ma così lo avrebbe privato della maggior vittoria della sua vita.

Perciò io trattenni la madre, e il padre trattenne me. Trattenendoci a vicenda comprendemmo quanto sia doloroso e difficile, talvolta, concedere a un bambino tanto vulnerabile, malato terminale, la vittoria e il rischio di cadere, di farsi male e di perdere sangue.

Partì.

Dopo quella che ci sembrò un'eternità tornò indietro, con un'espressione di incredibile orgoglio sul viso. Sorrideva da un orecchio all'altro. Sembrava che avesse vinto la medaglia d'oro alle Olimpiadi.

Scese dalla bici e chiese a suo padre, con un grande senso di autorità e fierezza, di togliere le rotelline di supporto e di portare la bici in camera sua.

E poi, senza nessun sentimentalismo, ma in modo bellissimo e diretto, si rivolse a me: "E lei, Dottoressa Ross, ora può tornare a casa". Aveva mantenuto la sua promessa di non prendere più di dieci minuti del mio tempo.

Ma mi fece anche il dono più grande a cui mi sia mai capitato di assistere: la sua grande vittoria, la realizzazione di un sogno incredibile. Questo non sarebbe mai stato possibile se lo avessimo tenuto in ospedale.

Due settimane più tardi la madre mi telefonò dicendo: "Devo raccontarle la fine della storia".

Dopo che me ne ero andata, Jeffy aveva detto: "Quando mio fratello torna a casa da scuola" – si chiamava Dougy e frequentava la prima elementare – "mandatemelo di sopra, ma niente adulti, per piacere". Ecco di nuovo il suo "no, grazie". E loro lo rispettarono.

Dougy tornò a casa e fu mandato dal fratello. Quando ridiscese, dopo un po', si rifiutò di raccontare ai genitori quello che lui e Jeffy si erano detti.

Solo due settimane dopo ebbe il permesso di raccontarci quello di cui avevano parlato durante la famosa visita.

Jeffy gli aveva detto che voleva avere il piacere di regalargli personalmente la sua amatissima bicicletta. Ma non poteva aspettare altre due settimane, fino al compleanno di Dougy, perché per allora sarebbe morto. Quindi voleva dargliela subito, ma a una condizione: che Dougy non usasse mai quelle maledette rotelline di supporto. Era un'altra espressione dei famosi quindici secondi di rabbia.

Jeffy morì la settimana successiva. Sette giorni dopo era il compleanno di Dougy, e fu allora che lui poté finalmente raccontarci la fine della storia: di come, cioè, un bambino di nove anni aveva risolto la sua questione in sospeso.

Spero che vi rendiate conto che i genitori provarono sì molto dolore, ma non ebbero nessun *lutto* da elaborare, nessuna paura, senso di colpa o vergogna, del tipo: "Oddio, se solo fossimo stati capaci di ascoltarlo".

Avevano il ricordo di quel giro intorno all'isolato e della faccia raggiante di Jeffy, che era stato capace di ottenere la sua enorme vittoria su qualcosa che la maggior parte di noi, purtroppo, dà del tutto per scontata.

I bambini sanno di cosa hanno bisogno. Sanno quando è vicina la loro ultima ora. E ti raccontano la loro questione in sospeso. Sono solo la tua paura, il tuo senso di colpa e vergogna e il tuo volerti aggrappare all'impossibile, che ti impediscono di sentirla. E così facendo ti perdi momenti sacri come questo.

Il prossimo esempio di questione in sospeso non ha niente a che fare con l'odio o con l'elaborazione di un lutto irrisolto. Ha a che fare col dare per scontate le cose buone... (*si interrompe*). A proposito, quanti di voi non rivolgono la parola alla suocera da dieci anni o più? (*brusio divertito in sala*). Non mi aspetto confessioni pubbliche (*risate*), ma chiedetevi almeno questo: perché la gente

che mi disapprova io la tratto... perché ho bisogno di maltrattarla con la vendetta del silenzio?

Se tua suocera muore domani, tu spenderai una fortuna in fiori, facendo un favore solo al fioraio (*risate*). Ma se domani decidi che dieci anni di punizione sono sufficienti, allora potresti andare a cogliere tu stesso un mazzo di fiori, per poi offrirglielo di persona. Non aspettarti, però, che lei ti voglia bene o ti ringrazi. Potrebbe addirittura tirarteli in faccia, i fiori, ma tu avrai comunque fatto la tua offerta di pace. Così, se lei dovesse morire il giorno dopo, proverai dolore ma non avrai nessun lutto da elaborare. Il dolore è naturale, è un dono di Dio. L'elaborazione del lutto, invece, è: "Se solo io avessi...".

Ma una questione irrisolta non è solo dolore, rabbia, gelosia e altre cose negative inespresse. Una questione irrisolta può procurarti fastidio anche nel caso si tratti di un'esperienza positiva di cui non hai mai parlato con il tuo prossimo. Come, ad esempio, un'insegnante che ha avuto molta influenza nella tua vita, che le ha dato un senso, uno scopo e una direzione, mentre tu non ti sei mai preso la briga di ringraziarla, e tutto a un tratto lei muore e tu pensi: "Dio, come sarebbe stato carino se le avessi scritto una lettera".

Forse il miglior esempio di questo tipo di questione irrisolta, che può ossessionarti per anni e anni, è una lettera scritta da una ragazza e indirizzata a un giovane morto in Vietnam. È un "Se solo avessi..."

Ricordi il giorno in cui mi hai prestato la tua macchina nuova di zecca e io l'ho ammaccata?

Pensavo che mi avresti uccisa, ma non l'hai fatto.

Ricordi il giorno in cui ti ho trascinato in spiaggia, tu dicevi che stava per piovere e infatti è andata così?

Pensavo che avresti commentato: "Te l'avevo detto", ma non l'hai fatto.

Ricordi quella volta che mi sono messa a flirtare con tutti i ragazzi per farti ingelosire, e ci sono riuscita?

Credevo che mi avresti lasciata, ma non l'hai fatto.

E quell'altra in cui ti ho rovesciato la torta ai mirtilli sui pantaloni nuovi?

Credevo che mi avresti mandata a quel paese, ma non l'hai fatto.

E quando mi sono dimenticata che l'invito era per una serata formale e tu ti sei presentato in blue jeans?

Credevo che mi avresti preso a schiaffi, ma non l'hai fatto.

C'erano così tante cose che volevo farmi perdonare da te, quando fossi tornato dal Vietnam.

Ma non l'hai fatto.

Spero che se avevate una nonna, una maestra d'asilo o chiunque altro fosse davvero speciale per voi – non necessariamente all'interno della vostra famiglia – be', spero che gli abbiate detto tutte queste cose, prima di venire a sapere della sua morte, Anche questa può essere una questione irrisolta.

Quando hai il coraggio di ridiventare sincero, sincero come lo sono i bambini, intendo, allora comincerai a capire cosa significa avere il coraggio di valutare sinceramente la tua questione irrisolta. Liberatene, così potrai tornare integro. A quel punto emergerà il tuo quadrante intuitivo, spirituale. Non devi far niente in proposito, tranne che liberarti della tua negatività. Quando sarai in grado di farlo, la tua vita cambierà nettamente.

Allora sarai sempre in grado di sentire i tuoi pazienti, quando hanno bisogno di aiuto. Sentirai *da chi* hanno bisogno di aiuto, e non è affatto detto che sia sempre da te. Sentirai anche di cos'è che hanno bisogno, per risolvere quello che non hanno ancora risolto.

Lavorare con i pazienti moribondi diventa allora un'incredibile benedizione. E non ti porterà mai a "bruciarti", perché ogni volta reagisci, ogni volta trovi qualche piccola questione irrisolta che spunta qua e là come erbaccia, e allora saprai che devi di nuovo diserbare il tuo giardino.

Quando risolvi le questioni in sospeso, tutto l'odio e l'avidità repressi, quando elabori fino in fondo i tuoi lutti e tutte le cose negative che ti rovinano non solo la vita, ma anche la salute, allora capirai che non ha più importanza morire a venti, cinquanta o novant'anni, e non avrai più niente di cui preoccuparti.

Quando scopri la stessa fonte di consapevolezza interiore in altre persone, persone che magari muoiono di morte improvvisa, allora ti accorgi che persino i bambini, magari travolti da un'auto e

uccisi sul colpo, sanno dentro di sé non solo che moriranno, ma anche come moriranno.

Voglio che sappiate che più si è giovani e più si sa. Meno cose sai quassù (*indica la testa*) e più ne sai qui (*indica il quadrante emotivo*)... Diciamo che di solito è così, non sempre. E coloro che sono intellettualmente ipertrofici... Capite cosa intendo con questa espressione? Vanno a scuola per anni e anni, durante i quali perdono l'intuito, perché imparano ad analizzare tutto quassù (*testa*) e si dimenticano che sanno molte più cose qui (*intuito*). Ma il loro quadrante intellettuale li mette nei guai, perciò devono veramente imparare a tenerlo in armonia con quello intuitivo. È molto difficile.

Capite quello che sto cercando di dirvi? Risolvere la vostra questione in sospeso è l'unico modo per effettuare un cambiamento nel mondo. E vi farò un breve discorso in veste di psichiatra perché è molto importante guarire il mondo al più presto, prima che sia troppo tardi: *dovete capire che non potete guarire il mondo senza prima guarire voi stessi.*

(*Un uomo tra il pubblico pone una domanda*). L'avete sentita tutti, la domanda? ("*No!*") Ha chiesto in che modo risolvere i conflitti con la società, in che modo la società può lavorare con i pazienti terminali, affinché non ci sia più gente che lavora a livello individuale, come me. La società siete *voi*! Nel 1968 ero l'unica che parlava con i pazienti moribondi, negli Stati Uniti, e che insegnava a farlo nelle scuole di medicina e nei seminari teologici. E dire che negli ultimi anni abbiamo avuto 125.000 corsi all'anno solo negli Stati Uniti. Si comincia da una persona sola, ma è pur sempre un inizio.

Nel 1970 avevamo un solo ricovero, l'anno scorso ne sono stati costruiti cento solo in California. Stanno spuntando come funghi, come i "MacDonald's". Spero che comprendiate quello che voglio dire. Tutto questo non va bene, perché è una moda. La gente apre i ricoveri perché riceve denaro dal governo, e perché è una buona strategia politica. Ma ciò che non viene fatto per amore, per amore incondizionato, intendo, ma per ricavarne profitti, prestigio o per gratificare il proprio ego, non vale niente. Perciò se diecimila persone qui in Svezia cominciassero ad avere il coraggio di riportare a casa i pazienti in fin di vita, di aiutare i vicini prendendosi in casa il marito o il figlio, basterebbe pochissima gente per fare questo la-

voro. E se lo farete gratis, senza aspettarvi di aprire un famoso "Centro di Morte & Affini" né qualunque altra motivazione non positiva possiate avere, avrete compiuto un'azione grandissima per i vostri pazienti moribondi. Bastano una o due persone che non abbiano paura di cominciare. Magari subirete un sacco di abusi, a volte tanta ostilità, ma i frutti della vostra fatica saranno una valida ricompensa. Ecco tutto quello che ho da dire al riguardo.

(*Domanda dal pubblico: "Che cosa dite a un bambino la cui madre si è suicidata?*") Visitiamo molti bambini con madri suicide. Non bisogna fargli prediche, né dirgli nulla. Basta fargli fare un disegno e parlare con lui del suo significato, dargli un luogo sicuro dove possa esternare la sua rabbia, il suo senso di ingiustizia e il suo tremendo dolore. E poi, quando avrà dato sfogo a tutta l'angoscia che si porta dentro, solo allora cominceremo ad aiutarlo a capire perché alcuni ritengono che questa sia l'unica soluzione. Ma prima bisogna aiutarlo a tirar fuori rabbia, impotenza, e per questo è necessario un luogo molto sicuro. È quello che noi facciamo nei nostri workshop. Tutti coloro che vi partecipano provano dolori simili.

(*Elisabeth invita il pubblico a porre più domande specifiche sui bambini e sulla morte, prima di passare all'argomento successivo della serata, che è la vita oltre la morte. Ciò nonostante le domande del pubblico vertono subito sulla vita oltre la morte. Per un po' lei risponde solo a quelle riguardanti i bambini e la morte, ma il pubblico diventa sempre più impaziente. Elisabeth percepisce questa sensazione e quella che segue è la sua reazione*).

(*Domanda impaziente dal pubblico: "Quando parlerai della vita oltre la morte?" Elisabeth risponde*).

Non appena avremo concluso con le faccende terrene (*risate riluttanti in sala*).

C'è un sacco di gente che vuole sapere tante cose sulla vita oltre la morte, ma non capisce che se vivi con pienezza e in armonia, senza negatività né questioni in sospeso, vivrai esperienze *tutte tue*. Per vivere in questo modo l'unica è aprirsi completamente al quadrante intuitivo e spirituale. Per quanto mi riguarda, non ho mai fatto niente per incoraggiare le mie esperienze mistiche. Non

riesco nemmeno a starmene ferma a meditare. Mangio carne, bevo caffè, fumo, non sono mai stata in India, non ho né un Guru né un Baba (*risate dal pubblico*) eppure ho avuto tutte... (*applauso*)... eppure ho avuto tutte le esperienze mistiche che si possano immaginare.

E l'unica cosa che voglio farvi capire è che non avete bisogno di droghe o di andare in India, né di un Guru, di un Baba o di qualunque altra persona esterna che vi dica come si fa. Se siete pronti per le esperienze spirituali e non ne avete paura le proverete anche voi.

Se invece non siete pronti, non crederete a quello che vi dico. Ma se d'altra parte *sapete* già, allora potranno anche appendervi a testa ingiù, continuerete a sapere ugualmente.

Capite la differenza tra sapere e credere? Una volta che saprete, potranno farvi quel che vogliono, voi continuerete ad avere la certezza che la morte non esiste. Ho raccolto ventimila casi di esperienze di premorte e ho smesso di raccoglierne perché avevo l'illusione che il mio compito fosse quello di dire alla gente che la morte non esiste.

Credevo che fosse importantissimo raccontare alla gente cosa accade al momento della morte, ma mi sono accorta molto presto (*con una punta di dolore nella voce*) – e a un prezzo non certo basso – che quelli disposti ad ascoltare lo sanno comunque: proprio come i miei bambini, quando sono pronti, sanno benissimo che stanno per morire. D'altra parte quelli che *non* ci credono, be' a quelli puoi dargli un milione di esempi e loro *continueranno* a ripeterti che è solo una conseguenza della mancanza di ossigeno. A ogni modo non importa, tanto dopo la morte verranno a saperlo comunque (*brusio divertito, risatine e applausi in sala*). Se hanno tanto bisogno di trovare un pretesto razionale per liquidare la faccenda, affari loro.

L'unico Hitler che voglio tenermi dentro è questo: quando, per coloro che mi hanno reso la vita difficile perché ho parlato in pubblico delle esperienze di premorte, arriverà l'ora del trapasso, io me ne starò seduta lì, guarderò le loro facce sorprese e... (*risate dal pubblico*)... userò il linguaggio simbolico, non verbale! (*risate e applausi*)

Ora, comunque, vi racconterò quello che avete bisogno di sapere, sperando che possa aiutarvi.

A mio avviso è molto importante che chi svolge le ricerche sulla vita oltre la morte lo faccia nella maniera più sistematica e scientifica possibile. Se non usi il linguaggio giusto, infatti, può sembrare tutta una gran baggianata.

Negli ultimi vent'anni ho lavorato con pazienti moribondi, e all'inizio devo dire che l'argomento della vita oltre la morte non mi interessava granché, né avevo un'immagine molto chiara della definizione della morte, a parte, ovviamente, quella che ne dà la scienza medica. Quando studi la definizione della morte ti rendi conto che si parla della morte del corpo fisico come se l'uomo consistesse solo in un bozzolo.

Io ero uno di quei medici, o scienziati, che non mettevano nemmeno in dubbio la cosa. Ma negli anni Sessanta cominciava a essere molto difficile essere medici, con l'avvento dei trapianti, dell'ibernazione e della convinzione diffusa che la morte potesse essere sconfitta col denaro e la tecnologia. Congelavano in punto di morte e promettevano di scongelare "da lì a vent'anni", quando magari fosse stata scoperta una cura contro il cancro. C'era chi spendeva 9000 dollari l'anno nell'illusione che il loro parente, una volta scongelato, potesse tornare in vita. Fu in un certo senso il culmine dell'arroganza e della stupidità, lasciatemelo dire. Il trionfo dell'ignoranza, della mania di grandezza, e al tempo stesso un rifiuto della nostra mortalità e dell'origine dalla quale proveniamo. Significava negare che la vita ha uno scopo, che la nostra presenza in questo mondo fisico non deve durare per sempre, e che la qualità della vita è molto più importante della sua durata, della quantità di vita.

E in quei giorni diventò estremamente difficile essere medici perché negli Stati Uniti... Ricordo un giorno che avevamo dodici genitori in sala d'attesa e potevamo salvare *un solo* bambino. Non c'erano attrezzature sufficienti e i medici dovettero scegliere di sottoporre a dialisi solo uno di quei dodici bambini. Quale di loro meritava di più di vivere?

Fu un incubo terribile

Poi vennero fuori i trapianti di fegato, di cuore e si cominciò addirittura a parlare di trapianti di cervello. E al tempo stesso cominciarono i processi, da quando cioè il nostro materialismo ha raggiunto un punto tale che le persone hanno cominciato a intentarsi

causa a vicenda, anche visti i molteplici problemi che il prolungamento della vita ha sollevato. Possono portarci in tribunale perché abbiamo prelevato un organo troppo presto da una persona, che secondo la famiglia era ancora viva, o perché aspettiamo troppo e forse spesso prolunghiamo inutilmente la vita.

Inoltre le compagnie di assicurazione hanno aggravato il problema in quanto, nei casi di incidenti in cui è coinvolta tutta la famiglia, è spesso di vitale importanza sapere quale membro sia morto prima, anche se solo di pochi minuti. Il punto in questione è di nuovo il denaro e i suoi beneficiari.

Neanche a dirlo, questi problemi mi avrebbero toccato assai poco, se non fosse stato per le mie esperienze molto soggettive al capezzale dei pazienti moribondi. Essendo a dir poco una miscredente scettica, niente affatto interessata all'argomento della vita oltre la morte, non potevo che rimanere colpita da certe osservazioni che avevano luogo di frequente, tanto che cominciai a chiedermi perché nessuno avesse mai studiato *sul serio* l'argomento della morte: non per speciali motivi scientifici, non per intentare processi, ma semplicemente per pura curiosità.

Un giorno – l'ospedale era andato soggetto a parecchie azioni legali – ebbi una discussione con il meraviglioso sacerdote nero con il quale avviai i primi seminari sulla Morte presso l'Università di Chicago. Gli volevo molto bene, avevo con lui una specie di simbiosi, un rapporto davvero ideale. Quel giorno filosofeggiammo su quello che si poteva fare per riportare la medicina al punto in cui era prima. Io ero un medico di campagna vecchio stampo, e svizzera per giunta, perciò avevo molti ideali riguardo alla mia professione. E decidemmo che il vero problema era che non esisteva una definizione della morte.

L'uomo esiste da quarantasette milioni di anni e ha raggiunto il suo sviluppo attuale, che include anche un certo aspetto di divinità, sette milioni di anni fa. Ogni giorno la gente muore in tutto il mondo, eppure, in una società che è stata capace di mandare un uomo sulla luna e farlo tornare indietro sano e salvo, nessuno si è preso la briga di studiare una definizione totale e aggiornata della morte umana. Non vi sembra strano?

Di definizioni ne abbiamo, certo, ma hanno tutte qualche eccezione, tipo se hai preso dei barbiturici o sei molto freddo e hai

l'encefalogramma piatto puoi ugualmente essere riportato alla vita normale senza danni al cervello. E qualunque definizione abbia delle eccezioni non è evidentemente quella finale. Così, nel mio entusiasmo giovanile, dissi al sacerdote: "Voglio promettere a Dio che vivrò abbastanza a lungo da trovare una definizione della morte". Era una fantasia molto ingenua, infantile, quella di pensare che se avessimo avuto una definizione della morte sarebbero scomparse le cause legali e noi saremmo ridiventati medici e guaritori.

E siccome ho sempre avuto un sacco di problemi con altri sacerdoti che parlano tanto ma non credono a quel che dicono e non lo vivono di persona, allora sfidai quel sacerdote e gli dissi: "Voialtri salite sempre sul pulpito e dite 'Chiedete e vi sarà dato'. Adesso io ti chiedo: aiutami a svolgere ricerche sulla morte".

L'esperienza di premorte

Da qualche parte è scritto: "Chiedete e vi sarà dato. Bussate e vi sarà aperto". O, per dirla in un linguaggio diverso: "Comparirà un maestro quando l'allievo sarà pronto". Tutto questo si è rivelato verissimo. Una settimana dopo aver posto quella importante domanda ed essermi impegnata a trovarle una risposta, ricevemmo la visita di parecchie infermiere che ci raccontarono l'esperienza di una donna, una certa Mrs. Schwartz, che era stata nel reparto di terapia intensiva per ben quindici volte.

Ogni volta si pensava che la donna stesse per morire, eppure ogni volta era stata in grado di uscire dalla terapia intensiva e di vivere per altre settimane o mesi. Lei fu quella che ora chiamiamo il nostro primo caso di esperienza di premorte.

Contemporaneamente a questo episodio aumentò il mio livello di sensibilità e di osservazione di altri fenomeni inspiegabili di pazienti che arrivavano vicini, molto vicini alla morte. Molti di loro cominciavano ad avere "allucinazioni", e cioè ad avvertire la presenza di persone care con le quali avevano una qualche forma di comunicazione ma che io, personalmente, non riuscivo né a vedere né a sentire.

Ero anche consapevole del fatto che persino i pazienti più rab-

biosi e difficili cominciavano, in punto di morte, a rilassarsi profondamente, a provare un senso di serenità intorno a sé e ad essere liberi dai dolori, benché il loro corpo fosse divorato dal cancro e pieno di metastasi. Inoltre, nel momento successivo alla morte, il loro volto esprimeva un incredibile senso di pace e serenità, che io non comprendevo perché di frequente il decesso era avvenuto in una fase di rabbia, patteggiamento o depressione.

La mia terza osservazione, forse la più soggettiva, fu il fatto che ero sempre vicina ai miei pazienti, lasciandomi coinvolgere profondamente e con amore. Loro toccavano la mia vita e io la loro in modo molto intimo e significativo. Eppure già qualche minuto dopo la loro morte io non provavo più niente nei confronti di quelle persone, e spesso mi chiedevo se ci fosse qualcosa di sbagliato in tutto questo. Guardavo il cadavere e mi sembrava simile a un cappotto invernale, messo da parte con l'arrivo della primavera, non più necessario. Avevo questa immagine incredibilmente chiara di un guscio vuoto, in cui il mio amato paziente non abitava più.

Scoprimmo che è possibile svolgere ricerche sulla vita oltre la morte. Questa scoperta fu per me un'esperienza incredibilmente toccante: ora riassumerò in modo semplice quanto abbiamo imparato nel corso di molti anni, studiando questo fenomeno, definito – almeno per il momento – esperienza di premorte.

Il nostro sogno era di raccoglierne venti casi. Ora ne abbiamo duemila. Non li abbiamo pubblicati, e siamo contenti di non averlo fatto perché abbiamo scoperto, quando avviammo le ricerche, che c'erano tante persone disposte a raccontarci la loro esperienza, solo che prima di cominciare dicevano: "Dottoressa Ross, io le racconterò una cosa, ma deve promettermi che non la riferirà ad anima viva". Erano quasi paranoici, al riguardo. Dopo aver parlato con altri di un'esperienza così meravigliosa, così sacra e privata per loro, ricevevano una pacca sulla spalla e si sentivano dire: "Be', per forza, eri sotto l'effetto dei farmaci", oppure: "È normalissimo avere allucinazioni, in momenti come questo".

Inoltre si sentivano affibbiare etichette psichiatriche che, naturalmente, li rendevano furiosi o depressi. Abbiamo sempre bisogno di etichettare ciò che non comprendiamo. Ci sono molte cose che ancora non conosciamo, ma questo non significa che non esistano.

I casi li abbiamo raccolti non solo negli Stati Uniti, ma anche in Australia e in Canada; il paziente più giovane ha due anni, quello più anziano novantasette. Abbiamo persone provenienti dai background culturali e religiosi più disparati, tra cui eschimesi, indigeni hawaiani, aborigeni australiani, indù, buddisti, protestanti, cattolici, ebrei e altri ancora senza una precisa identità religiosa, compresi alcuni che si sono definiti agnostici o atei. Per noi era importante raccogliere dati dalla maggior varietà possibile di persone, in quanto volevamo non solo essere certi che il materiale non fosse contaminato. ma anche che fosse un'esperienza unicamente umana, e non avesse niente a che fare con condizionamenti precedenti, di natura religiosa o di altro tipo.

È anche rilevante il fatto che queste esperienze avevano avuto luogo dopo un incidente, un tentativo di omicidio, di suicidio o dopo una morte lenta. In più di metà dei casi si era trattato di morti improvvise, per cui i pazienti non erano stati in grado né di prepararsi né di aspettarsi un'esperienza del genere.

Chiunque tra voi sia pronto a sentire la verità non dovrà guardare lontano per trovare dei casi. Se i bambini intuiscono che avete motivazioni positive vi racconteranno liberamente ciò che sanno. Ma se avete un atteggiamento negativo loro lo coglieranno molto rapidamente e non vi racconteranno nulla. Non esagero quando dico: se riuscite a liberarvi della negatività tutto vi sarà aperto, i pazienti lo sentiranno, e vi racconteranno la loro esperienza. E voi scoprirete che vi stanno dando tutte le informazioni di cui avete bisogno e per le quali siete pronti, ma niente di più. Come sapete, infatti, alcuni di voi sono già alle scuole superiori e altri solo in prima elementare. Otterrete sempre ciò che vi serve, ma non è detto che sia quello che volete. Questa è una legge universale.

Non siete realmente voi quelli che vedete riflessi nello specchio, preoccupati ogni giorno di essere troppo grassi o senza seno o con i fianchi troppo larghi o con troppe rughe. Tutto ciò è *totalmente* irrilevante. Voi siete belli perché siete voi, perché siete unici. Su miliardi di persone al mondo, non ne esistono due uguali. Nemme-

no i gemelli identici. Ve lo dico io, che sono una di tre gemelle identiche (*risatina*).

In memoria dei bambini di Auschwitz e Maidanek, useremo l'esempio del bozzolo e della farfalla. Diciamo che voi siete come il bozzolo di una farfalla. Il bozzolo è quello che vedete riflesso allo specchio, e cioè solo un involucro temporaneo del vostro vero sé. Quando viene danneggiato in maniera irreparabile, voi morite, e quello che accade è che dall'involucro, fatto di energia fisica, verrà liberata – in senso simbolico – la farfalla.

L'esperienza soggettiva di morte è la stessa anche nel caso che la distruzione del bozzolo avvenga per omicidio, suicidio, decesso improvviso oppure malattia lenta. La causa non altera l'esperienza soggettiva in punto di morte.

La parte immortale che è in voi verrà liberata del guscio fisico. Quello che viene sepolto o cremato non siete voi, è solo il bozzolo. È una cosa molto importante da capire. Quando lavoriamo con i bambini mostriamo loro come questo avvenga. In quel momento sarete molto belli, molto più di quanto vi vediate adesso. Sarete perfetti. Le mutilazioni come la mastectomia e altre amputazioni non vi seguiranno, dopo morti, perché il vostro corpo, allora, non sarà più fatto di energia fisica ma psichica.

I comuni denominatori

Vi racconterò i tre comuni denominatori che abbiamo scoperto.

Nel lasciare il corpo fisico proveremo una totale assenza di panico, paura o ansia. Avremo una consapevolezza totale. La consapevolezza è superiore alla coscienza perché include anche tutto quanto sta avvenendo nell'ambiente in cui il corpo fisico viene abbandonato: quello che pensano le persone vicine al vostro corpo, quale tipo di pretesti usano per mentire a se stesse e così via.

Sperimenteremo sempre una completezza fisica. Saremo totalmente consapevoli dell'ambiente in cui ha luogo l'incidente o il decesso, che si tratti di una stanza d'ospedale, della nostra camera da letto dopo un infarto o della scena di un incidente automobilistico o di un disastro aereo. Percepiremo con lucidità le persone che

lavorano nell'équipe di rianimazione o di salvataggio, mentre cercano, ad esempio, di districare il nostro corpo dalle lamiere contorte dell'auto. Osserveremo tutto questo a una distanza di qualche metro, in uno stato mentale distaccato, e uso il termine "mentale" anche se, nella maggior parte dei casi, in momenti simili non si è più collegati alla mente o a un cervello funzionante. Infatti quanto ho descritto avviene in un momento in cui l'elettroencefalogramma non segnala alcuna attività cerebrale, e i medici non riscontrano nessun altro segno di vita.

Il nostro secondo corpo, che sperimentiamo in momenti come questo, non è un corpo fisico, bensì etereo; più in là parleremo delle differenze tra energia fisica, psichica e spirituale, che creano queste forme.

È comprensibile che molti dei nostri pazienti "resuscitati" non siano sempre contenti che la loro farfalla sia stata ricacciata a forza nel bozzolo, dato che oltre a riacquistare le funzioni corporee devono anche accettare i dolori e gli handicap che ciò comporta.

Nello stato di corpo etereo non abbiamo né dolori né handicap. Molti dei miei colleghi si sono chiesti se non si tratti semplicemente di una proiezione o di un pio desiderio, peraltro assai comprensibile. Chi è vissuto per anni paralizzato, muto, cieco o handicappato non vedrà l'ora, ovviamente, che questa sofferenza abbia termine. Ma è facilissimo valutare se si tratta di una proiezione oppure no.

Numero uno: in metà dei nostri casi si tratta di incidenti improvvisi e inaspettati o di esperienze di premorte in cui le persone non erano in grado di prevedere ciò che sarebbe accaduto, come nel caso di un paziente a cui un pirata della strada aveva amputato una gamba. Mentre si trovava fuori dal corpo fisico vedeva la sua gamba sulla strada e al tempo stesso era pienamente consapevole di possederle entrambe nel suo corpo etereo, perfetto e integro. Perciò è impossibile presumere che lui sapesse in anticipo della perdita della gamba e che proiettasse così il desiderio di poter camminare di nuovo.

Numero due: esiste un metodo ancora più semplice per escludere la proiezione di un pio desiderio, e cioè chiedere a un cieco che non sia in grado nemmeno di percepire la luce di raccontarci la sua

esperienza di premorte. Se si fosse trattato di un semplice sogno, una persona in quelle condizioni non avrebbe potuto fornire dettagli precisi sull'ambiente circostante.

Parecchie persone completamente cieche, da noi consultate sulla loro esperienza di premorte, sono state in grado di dirci con precisione non solo chi era entrato per primo nella stanza e chi lavorava in rianimazione, ma anche di fornirci dettagli minuziosi sull'abbigliamento dei presenti, e cioè cose che un cieco completo, vittima di una proiezione, non sarebbe mai stato capace di fare.

Dovete capire, però, che non si tratta della resurrezione descritta negli insegnamenti cristiani. Il corpo che abbiamo durante un'esperienza di premorte è una forma assai temporanea, creata dall'energia psichica per rendere la morte una piacevole riunione, anziché un'esperienza spaventosa, terribile e orrenda.

Una volta che abbiamo attraversato qualcosa che simboleggia una transizione – è un simbolo culturalmente determinato, e può essere un cancello, un ponte o un tunnel – cominciamo a vedere una luce. Si tratta di una luce impossibile da descrivere. È più bianca del bianco, abbacinante, e nell'avvicinarci ad essa ci sentiremo completamente avvolti dall'amore incondizionato. Se abbiamo sperimentato questo non potremo mai, mai più aver paura della morte. La morte non è spaventosa. Il problema è quello che ricaviamo dalla vita.

Coloro che hanno visto questa luce possiedono, anche solo per un attimo, una conoscenza totale. Purtroppo, se devono tornare indietro – si tratta di un'esperienza di premorte – ne dimenticano gran parte. Ma quello che molti ricordano è, io credo, l'unica cosa di cui dovremmo essere consapevoli, e cioè che tutta la nostra vita è responsabilità nostra, e non possiamo criticare, biasimare, giudicare e odiare. Noi e solo noi siamo i responsabili della somma totale della nostra vita fisica. Capire questo cambia moltissimo la scala delle nostre priorità.

In presenza di questa incredibile luce, che la gente chiama "Cristo" o "Dio" o "Amore" a seconda della cultura da cui pro-

viene, dovremo rendere conto di tutto ciò che abbiamo fatto. E allora capiremo quanto spesso non abbiamo compiuto la scelta più nobile e come abbiamo subito le conseguenze delle nostre scelte.

Là capiremo che l'unica cosa che conta, assolutamente, è l'amore. Tutto il resto, come i successi, i titoli onorifici, i soldi che abbiamo fatto, le pellicce di visone che avevamo nell'armadio, è totalmente irrilevante. Capiremo inoltre che non ha importanza cosa facciamo. L'unica cosa che conta è come lo facciamo. L'importante è che lo facciamo con amore.

In questo amore totale, incondizionato, noi dovremo rivedere non solo ogni azione, ma anche ogni pensiero e ogni parola di tutta la nostra esistenza. E avremo una conoscenza totale. Ciò significa che sapremo come ogni pensiero, parola, azione e scelta della nostra vita abbia influito sugli altri. La vita non è letteralmente altro che una scuola, dove veniamo sottoposti a esami, dove veniamo centrifugati. Spetta *a noi*, e a nessun altro, scegliere se venirne fuori a pezzi o ben lucidati.

Puoi raccogliere migliaia di casi di esperienze di premorte, se ne hai bisogno. Ma noi ci siamo resi conto che non è necessario. Perché chi vuol credere crederà, chi vuole sapere saprà – se lo desidera – mentre chi non è pronto... se hai centocinquantamila casi, lui se ne verrà fuori con centocinquantamila razionalizzazioni. Ed è un problema suo.

Quello che vorrei dire prima di terminare è che il primo libro di Moody, *Life after Life*, che è l'unico corretto, può essere di aiuto, ma non vi dirà che cos'è veramente la morte, perché parla solo di esperienze di premorte.

Dopo aver abbandonato il corpo fisico, che è energia *fisica*, ne creiamo uno secondario, perfetto – e cioè senza cecità, amputazioni, mastectomie, difetti – con energia psichica, creata e manipolata dall'uomo, dalla nostra mente.

Quando poi saremo permanentemente morti, se posso usare questo orribile linguaggio, allora assumeremo una forma diversa, che è quella che avevamo prima della nascita e avremo dopo la morte.

Ed è allora che, per usare il linguaggio di Moody, attraverseremo il tunnel, diretti verso la luce, che è pura energia spirituale. Quella spirituale è l'unica forma di energia in questo Universo che non possa essere manipolata dall'uomo.

Quelli tra voi che svolgono ricerche in questo campo o studiano la coscienza superiore, oppure che vogliono capirci di più dell'intricato disegno della vita, devono imparare due cose essenziali. La prima è la differenza tra *reale* e *realtà*. E la seconda è la differenza tra energia fisica, psichica e spirituale. Perché infatti leggerete gli scritti di studiosi che parlano dell'esistenza di Satana e dell'Inferno e di incubi molto spaventosi e reali che ossessionano in particolar modo i pazienti con problemi alle coronarie, in preda al terrore. Quegli incubi sono *reali* ma non sono realtà. Sono proiezioni delle paure di chi li vive.

L'energia psichica è, dicevo, una creazione dell'uomo. Dovrebbe essere un dono, sta a voi trasformarlo in incubi, in cose orribili e negative, oppure in benedizioni. Usate la vostra energia psichica per imparare a guarire, non per distruggere.

La morte voodoo è un esempio classico dell'uso di energia psichica per uccidere coloro che hanno paura delle maledizioni. Io posso uccidere chiunque, se voglio, con l'energia psichica, con la morte voodoo, se la mia vittima ne ha paura. D'altra parte, però, se tutti voi presenti vi concentraste per farmi del male, tutta l'energia psichica, molto potente, accumulata in questa sala non mi torcerebbe un capello, visto che io non ho paura del voodoo. La negatività può solo alimentare altra negatività. Allevate i vostri figli senza paura né senso di colpa e aiutateli a liberarsi dell'Hitler che hanno dentro, in modo da creare tante Teresa di Calcutta.

Se ridiventate sinceri, simili ai bambini, imparerete che tutto quel che serve è guardare onestamente voi stessi e la vostra negatività. E se avete il coraggio di liberarvene, diventerete integri e imparerete l'amore incondizionato e la disciplina. Man mano che praticate e apprendete tutto questo sarete in grado di insegnarlo e trasmetterlo ai vostri figli.

Credo che Richard Allen l'abbia detto in modo bellissimo, riassumendo non la propria vita ma quella di suo padre. Questi era per lui un esempio di uomo che aveva cominciato in modo molto negativo, ma dopo aver lottato per liberarsi della negatività e dell'at-

teggiamento giudicante, diventò un essere di amore totale e incondizionato, in grado di trasmetterlo ai figli e ai figli dei figli. Alla fine della sua vita Richard scrisse questa poesia sul significato dell'esistenza:

Quando ami, mettici tutto quello che hai.
E quando hai raggiunto il tuo limite, mettici ancora di più,
e scordati di quanto faccia male.
Perché quando avrai la morte di fronte
sarà solo l'amore che hai dato e ricevuto
che conterà,
e tutto il resto:
i successi, la lotta, le battaglie
verranno dimenticati nella tua riflessione.
E se hai amato bene
allora sarà valsa la pena di tutto.
E la gioia che ne avrai ricavato durerà fino alla fine.
Se invece non lo hai fatto,
la morte verrà sempre troppo presto
e sarà troppo terribile da affrontare.

Vorrei terminare con una preghiera davvero interculturale perché fu scritta da Indiani d'America, e vi dimostrerà che siamo tutti fratelli e sorelle. È una poesia che fu composta centinaia di anni fa. Ed è valida oggi così come lo sarà tra migliaia di anni a venire.

Lascia che io cammini nella bellezza
e che i miei occhi osservino per sempre
il tramonto rosso e viola.
Che le mie mani rispettino le cose che tu hai fatto,
e che i miei orecchi siano acuti per sentire la tua voce.
Rendimi saggio in modo che possa capire
le cose che hai insegnato alla mia gente.
Che io impari le lezioni che hai nascosto
in ogni foglia e roccia.
Io cerco la forza
non per essere più grande del mio fratello

ma per lottare contro il mio maggior nemico:
me stesso.
Fa' che io sia sempre pronto a venire a te
con le mani pulite e lo sguardo limpido.
Così che, quando la vita svanirà
come un tramonto che trascolora,
il mio spirito possa raggiungerti senza vergogna.

Grazie.

Vita, morte e vita oltre la morte

Vorrei parlarvi di alcune esperienze e scoperte fatte nell'ultimo decennio, da quando abbiamo cominciato a studiare seriamente l'argomento della morte e della vita oltre la morte.

Dal mio lavoro pluridecennale con gli ammalati è risultato evidente che, nonostante esistiamo da milioni di anni come esseri umani, non siamo ancora riusciti a comprendere chiaramente quella che forse è la questione più importante, e cioè la definizione, il significato e lo scopo della vita e della morte.

È mia intenzione esaminare con voi una parte di questa ricerca riguardante la morte e la vita ultraterrena. Credo che sia arrivato il momento in cui raccogliere tutte queste scoperte in un linguaggio che possa aiutare la gente a comprendere e, forse, a convivere con la morte di una persona amata, specie nel tragico evento che sia improvvisa, quando non riusciamo a capire per quale ragione simili tragedie si debbano abbattere proprio su di noi. O quando si tratta di aiutare i pazienti in punto di morte e le loro famiglie. Che cos'è la vita? Che cos'è la morte? Perché devono morire i bambini, anche quelli molto piccoli? Queste domande si ripropongono in continuazione.

Per diversi motivi non abbiamo pubblicato nessuna delle nostre ricerche. Per decenni abbiamo studiato esperienze di premorte, ben coscienti che, trattandosi appunto di premorte, possedevamo solo mezze verità, finché non avessimo appreso ciò che succede anche dopo il trapasso. L'unica pubblicazione di Shanti Nilaya finora è la

lettera illustrata con cui risposi a Dougy, un bambino di nove anni del sud degli Stati Uniti, affetto da tumore, che mi aveva inviato una lettera molto commovente, chiedendomi che cosa fossero la vita e la morte, e perché debbano morire i bambini. Gli risposi con una lettera dal linguaggio semplice, a cui aggiunsi dei disegni. Più tardi ci permise di pubblicarla e ora *The Dougy Letter* è disponibile presso Shanti Nilaya per aiutare altri bambini a capire questa importante domanda.

Molto tempo fa la gente era molto più a contatto con il problema della morte, credeva al Paradiso e alla vita ultraterrena. È soltanto negli ultimi cento anni, forse, che sempre meno gente è davvero consapevole che la vita continua anche dopo la morte del corpo. Non è mia intenzione analizzare qui perché le cose siano andate in questo modo. Ora però siamo in una nuova èra: da un'epoca dominata da scienza, tecnologia e materialismo siamo passati a una di spiritualità genuina e autentica. Non parlo di religiosità, ma di spiritualità: della consapevolezza, cioè, che esiste qualcosa di più grande di noi, qualcosa che creò questo universo e la vita, di cui noi siamo una parte autentica, importante e significativa, e possiamo contribuire alla sua evoluzione.

Tutti noi, nascendo dalla fonte, da Dio, veniamo dotati di questo aspetto di divinità, il che significa letteralmente che ne possediamo una parte dentro di noi. Questo ci dà il senso della nostra immortalità. Sono in molti, ormai, a essere consapevoli che il corpo è solo la dimora, o il tempio, o, come lo chiamiamo noi, il bozzolo, che riceviamo in dotazione per un certo numero di mesi o anni, fino a quando effettuiamo la transizione chiamata morte. Al momento della morte, quindi, abbandoniamo questo bozzolo e siamo di nuovo liberi come farfalle, per usare quel linguaggio simbolico che utilizziamo quando parliamo ai bambini moribondi e ai loro fratelli.

La signora Schwartz

Fu una delle mie pazienti ad aiutarmi a scoprire come iniziare la ricerca per capire che cosa sia realmente la morte e quindi, di conseguenza, il problema della vita oltre la morte. La signora

Schwartz entrò ed uscì dal reparto di rianimazione per quindici volte. Ogni volta nessuno si aspettava che sopravvivesse, ma lei riusciva sempre a tornare indietro. Il marito era schizofrenico, e a ogni attacco tentava di uccidere il figlio minore, il più giovane di molti figli, che non aveva ancora raggiunto la maggiore età ed era l'unico rimasto a vivere in casa. La paziente era quindi convinta che, se fosse morta prematuramente e il marito avesse perso il controllo, la vita del figlio sarebbe stata in pericolo. Con l'aiuto della Little Aid Society fummo in grado di affidarne la custodia ad alcuni parenti. A quel punto lei lasciò l'ospedale con un grande senso di sollievo e di nuova libertà, sapendo che se non fosse stata in grado di vivere abbastanza a lungo, la vita del figlio sarebbe stata comunque salva.

Una volta ebbe una grave crisi cardiaca e non potendo tornare a Chicago dove viveva, venne accolta d'urgenza in un ospedale dell'Indiana.

Ricordava di essere stata messa in una stanza privata, dove all'improvviso si sentì in punto di morte, senza riuscire però a decidere se chiamare l'infermiera oppure no. Una parte di lei voleva tanto lasciarsi andare e trovare finalmente la pace, ma un'altra sentiva il bisogno di farcela ancora una volta, perché il figlio minore non era ancora adulto. Prima che riuscisse a decidersi se chiamare aiuto e rifare tutta la solita trafila, un'infermiera entrò improvvisamente nella stanza, la guardò e poi schizzò via. In quel preciso istante lei vide se stessa sollevarsi lentamente e tranquillamente fuori dal proprio corpo e restare sospesa a qualche metro sopra il letto. Riuscì persino a sorridere del proprio aspetto emaciato e sfinito. Si sentiva sorpresa e soggiogata, ma né impaurita né ansiosa.

Vide l'équipe di rianimazione entrare nella stanza e fu in grado di descrivere con grande precisione chi entrò per primo e chi per ultimo. Era completamente cosciente non solo di ogni parola detta, ma anche dei loro pensieri. Riuscì anche a ripetere una battuta di uno degli altri pazienti, che voleva sdrammatizzare la situazione. Sentiva solo il forte bisogno di dir loro di prendersela con calma, di rilassarsi perché lei stava bene. Ma quanto più disperatamente cercava di trasmettere questo messaggio tanto più quelli della squadra di soccorso lavoravano freneticamente sul suo corpo; alla fine si rese conto che lei era in grado di vederli e sentirli, ma loro no. Decise

allora di lasciar perdere e, per dirla con le sue parole, "perse conoscenza". Venne dichiarata morta dopo 45 minuti di tentativi di rianimazione. Tre ore e mezzo più tardi iniziò a mostrare nuovamente segni di vita, con grande sorpresa del personale ospedaliero. La signora Schwartz rimase in vita per un altro anno e mezzo.

Il racconto di questo episodio, che la signora Schwartz fece a me e ai miei allievi durante un seminario, fu un'esperienza nuova per me. Non avevo mai sentito parlare di premorte, nonostante fossi medico da molti anni. I miei studenti si stupirono che io non la definissi tutta un'allucinazione, un'illusione o una sensazione di spersonalizzazione. Avevano un disperato bisogno di applicarvi un'etichetta, qualcosa da poter identificare e poi accantonare, per evitare di occuparsene.

L'esperienza della signora Schwartz, ne eravamo sicuri, non poteva essere un evento isolato. La nostra speranza era quella di trovare altri casi come il suo e magari di iniziare una raccolta di dati per vedere se fosse comune, raro o unico. Adesso l'esperienza della premorte è nota a tutti. Molti ricercatori, medici, psicologi ed esperti di fenomeni parapsicologici hanno raccolto casi come questo; e negli ultimi dieci anni ne sono stati catalogati oltre venticinquemila in tutto il mondo.

È importante capire che, tra tutti coloro che subiscono arresti cardiaci o che sono stati rianimati, soltanto uno su dieci ha un ricordo cosciente di questa temporanea cessazione del funzionamento vitale.[1] Questo è facilmente comprensibile se paragonato al fatto che tutti sogniamo, ogni notte, ma solo una piccola percentuale di noi è cosciente dei propri sogni al risveglio.

Può essere più semplice riassumere che cosa provino queste persone al momento in cui cessano le funzioni fisiche corporee. Noi la definiamo un'esperienza di premorte, in quanto tutti questi pazienti sono tornati indietro e sono in grado di parlarcene dopo essersi ristabiliti. Discuteremo più tardi di quanto succede a quelli che non tornano.

[1] Una ricerca scientifica svolta da Michael B. Sabom, *Recollections of Death* (Ricordi di morte), pubblicata nel 1982, mostra che almeno il 50 per cento delle persone che arrivano vicino alla morte vive un'esperienza di premorte.

Non si è mai soli nella morte

Al di là dell'assenza di dolore e della sensazione di integrità fisica in un corpo simulato, perfetto, che possiamo definire il corpo etereo, ci si renderà anche conto che è impossibile morire da soli. Esistono tre ragioni per cui nessuno può morire da solo. (Compreso chi muore di sete nel deserto a migliaia di chilometri di distanza dall'essere umano più vicino oppure l'astronauta che non giunge alla meta e continua a ruotare nell'universo finché muore per mancanza di ossigeno).

I pazienti che lentamente si preparano a morire, come è spesso il caso dei bambini malati di tumore, prima della morte iniziano a capire che possiedono la capacità di lasciare il corpo e di avere quella che noi chiamiamo l'esperienza "fuori dal corpo". Tutti noi viviamo questo tipo di esperienze durante certi stadi del sonno, anche se pochi ne sono coscienti.

I bambini moribondi, più sintonizzati con certi fenomeni, diventano molto più spirituali dei loro coetanei sani, e si rendono conto di questi brevi viaggi fuori dal corpo che li aiutano nel trapasso, facendo loro acquisire familiarità con il processo di allontanamento da questa vita.

È durante questi viaggi che i pazienti in punto di morte prendono coscienza della presenza di esseri che li circondano, li guidano e li aiutano. Questa è la prima ragione per cui non si muore da soli. I bambini spesso li chiamano compagni di giochi. Le religioni li hanno chiamati angeli custodi. Molti ricercatori li chiamerebbero guide. Non è tanto importante il nome che attribuiamo loro, quanto il sapere che dal momento della nascita, e cioè dal primo respiro, fino al momento del trapasso, alla fine della nostra esperienza di vita fisica, abbiamo accanto queste guide o angeli custodi che ci attenderanno e ci aiuteranno nella transizione dalla vita fisica a quella ultraterrena.

La seconda ragione per cui non possiamo morire soli è che saremo sempre accolti da chi abbiamo amato e ci ha preceduto nella morte: un figlio che abbiamo perso, magari decenni addietro, la nonna, il padre, la madre o altre persone significative nella nostra vita.

Le californiane sono molto timorose al riguardo perché molte

hanno avuto sette mariti e si domandano quale di loro sarà lì ad attenderle (*risate fra il pubblico*). Non hanno nulla da temere perché dopo la morte non esiste più la negatività, che è soltanto una creazione dell'uomo.

La terza ragione per la quale non possiamo morire soli è che, persino quando abbandoniamo il corpo temporaneamente prima della morte, siamo in una dimensione priva di tempo e spazio, per cui possiamo recarci in qualunque posto alla velocità del pensiero. Un ragazzo che muore in Vietnam e pensa alla madre che è a Chicago, si troverà a Chicago nello stesso momento in cui l'ha pensata. Se la morte vi coglie sulle Montagne Rocciose, travolti da una valanga, e la vostra famiglia vive a ... (*rivolgendosi al pubblico*) dov'è che siamo ora? (*brusio divertito in sala*) Virginia Beach! (*risate*). Vi troverete a Virginia Beach alla velocità del pensiero.

Susie

Poniamo che una bambina di nome Susie stia morendo di leucemia in un ospedale e venga assistita dalla madre per settimane e settimane; per la bimba diventa sempre più difficile lasciare la madre. La mamma, china sul lettino, le chiede esplicitamente: "Tesoro, non morire. Non posso vivere senza di te." È difficilissimo andarsene in questo modo.

È come se i genitori facessero sentire in colpa i figli, in un certo senso, perché muoiono. Anche se ovviamente è una cosa molto comprensibile.

Ma Susie è entrata sempre più in sintonia con la vita totale, con la coscienza della sua esistenza oltre la morte e la completa consapevolezza della continuazione della vita. Di notte, durante uno stato alterato di coscienza, è uscita dal suo corpo e si è accorta della sua capacità di viaggiare e di volare ovunque desideri. Quando sente che la morte è imminente chiederà alla madre di lasciare l'ospedale. Dirà, ad esempio: "Mammina, hai l'aria così stanca. Perché non vai a casa a farti una doccia e a riposarti un po'? Io sto veramente bene, adesso."

La madre se ne va e mezz'ora più tardi, magari, un'infermiera le

telefona dall'ospedale dicendole: "Mi dispiace, Mrs. Smith. Sua figlia se n'è andata".

Purtroppo questi genitori covano tremendi sensi di colpa e vergogna e si rimproverano di non essere stati capaci di tener duro. Un'altra mezza giornata e sarebbero stati accanto al figlio nel momento della morte.

Ciò che non sanno è che non è stata una coincidenza. Per il bambino è molto più facile lasciarsi andare, se non ha nessuno vicino a farlo sentire in colpa del suo abbandono.

E i genitori non capiscono che nessuno muore da solo. Susie, alleggerita del carico dei bisogni materni, è ora in grado di lasciar andare il bozzolo e liberarsi molto velocemente. Quindi, veloce come il pensiero, sarà vicino alla mamma, al papà o a chiunque altro desideri.

Come ho già detto, tutti abbiamo un lato divino. Questa dote l'abbiamo ricevuta sette milioni di anni fa, e non consiste solo nel libero arbitrio, ma pure nella capacità di abbandonare il corpo non solo in punto di morte, ma anche nei momenti di crisi, di stanchezza, di circostanze straordinarie o in un certo tipo di sonno. È importante sapere che questo può succedere anche prima della morte.

Victor Frankl, che scrisse il bel libro *The Search for Meaning* sulla sua esperienza nei campi di concentramento, fu probabilmente uno dei ricercatori più famosi, fra coloro che studiarono l'esperienza fuori dal corpo molti decenni fa, quando non era ancora un argomento diffuso. Studiò persone che, in Europa, erano precipitate dalla vetta di una montagna, e durante la caduta avevano passato in rassegna la propria vita. Data la quantità di esperienze che aveva attraversato la loro mente durante quella manciata di secondi, si rese conto che in casi del genere il tempo non può esistere. Molti altri hanno vissuto esperienze simili mentre stavano per annegare oppure durante un grave pericolo.

I nostri studi sono stati verificati da un laboratorio di ricerca, con la collaborazione di Robert Monroe che ha scritto i libri *Journeys Out of the Body* e *Far Journeys*. Io stessa ho avuto esperienze fuori dal corpo sia spontanee sia indotte, in un laboratorio diretto da Monroe, osservate e discusse da diversi studiosi della Fondazione Menninger a Topeka. Sempre più ricercatori e studiosi stanno

ora ripetendo questo tipo di studi. Hanno scoperto che sono facilmente verificabili, benché si tratti di una dimensione molto difficile da concepire, dato il nostro approccio alla vita, che è scientifico e tridimensionale.

Ci sono inoltre state poste molte domande riguardo alle guide, agli angeli custodi e alla presenza di esseri umani amorevoli, specialmente membri della famiglia deceduti, che ci accolgono dandoci il benvenuto nel momento del trapasso. Ora una domanda nasce spontanea: come si possono provare scientificamente simili eventi?

I bambini che vedono i parenti morti

Come psichiatra, è stato interessante constatare che migliaia di persone in tutto il mondo sembrano condividere la stessa allucinazione prima della morte, e cioè la consapevolezza della presenza di alcuni parenti e amici che li hanno preceduti nell'aldilà. Ci deve pur essere una spiegazione, se poi risulta non essere reale. Mi dedicai allora alla ricerca dei mezzi, dei metodi di studio e di verifica di questi fenomeni. Magari solo per constatare che era semplicemente la proiezione di un pio desiderio. Forse il modo migliore per studiare simili fenomeni è sedersi al capezzale dei bambini moribondi dopo un incidente in cui erano coinvolti altri familiari. Lo facevamo abitualmente nei giorni successivi al 4 di luglio, ai finesettimana, o alle feste nazionali, quando le famiglie fanno gite in macchina e magari rimangono coinvolte in scontri mortali in cui muoiono diversi membri della famiglia e i feriti vengono inviati negli ospedali.

Mi ero assunta il compito di studiare i bambini feriti gravemente, dato che proprio i bambini sono la mia specializzazione. Come di consuetudine non era stato comunicato loro che altri membri della famiglia erano rimasti uccisi nello stesso incidente. Mi ha sempre impressionato il fatto che, comunque, sapevano sempre chi li aveva preceduti nella morte!

Sedevo accanto a loro, li guardavo in silenzio, magari tenendogli la mano, guardavo la loro irrequietezza e poi, spesso poco prima del trapasso, vedevo una grande serenità posarsi su di loro. Questo è sempre un segno di morte imminente. Era in quei mo-

menti che comunicavo con loro. E non suggerivo niente, mi limitavo a chiedergli se erano in grado, e se la sentivano, di raccontarmi quanto stavano vivendo. E loro lo descrivevano sempre con parole più o meno simili.

Come il bimbo che una volta mi disse: "Stanno tutti bene, adesso. La mamma e Peter mi stanno già aspettando".[2]

In questo caso particolare sapevo che la madre era rimasta uccisa sul colpo durante l'incidente. Ma anche che Peter era ricoverato al reparto ustionati di un altro ospedale e che, stando alle notizie, era ancora vivo. Non mi soffermai a pensarci, ma quando uscii dalla sala di rianimazione, passando dalla sala infermiere, ricevetti una telefonata dall'ospedale in cui si trovava Peter. L'infermiera all'altro capo del filo mi annunciava che era morto dieci minuti prima.

Commisi l'errore di dire che lo sapevo già. L'infermiera probabilmente avrà pensato che ero un po' picchiata.

In tredici anni di studi sui bambini moribondi non ce n'è mai stato uno che si sia sbagliato nell'identificare i familiari che lo avevano preceduto nella morte. Sarei curiosa di consultare qualche statistica al riguardo.

La donna indiana

C'è un'esperienza che forse mi commosse addirittura di più: il caso di una donna indiana. Mi disse che la sorella era stata uccisa a centinaia di chilometri dalla loro riserva, da un pirata della strada. Un'altra vettura si era fermata e il guidatore aveva cercato di soccorrerla. La moribonda disse all'estraneo che doveva assolutamente comunicare alla madre che lei stava bene, che si trovava in compagnia del padre. Morì dopo aver pronunciato queste parole.

Il padre della vittima era morto un'ora prima dell'incidente, nella riserva a settecento chilometri di distanza, e certamente la figlia non poteva esserne al corrente.

---

[2] Questo caso riportato e alcuni dei seguenti sono descritti in maggiore dettaglio nel libro di Elizabeth "*On Children and Death*" (Dei bambini e della morte), capitolo 13, "*Spiritual Aspects of the Work with "Dying Children*" (Aspetti spirituali del lavoro con i bambini moribondi).

Un'altra delle mie pazienti venne accecata nell'esplosione di un laboratorio e nel momento in cui uscì dal corpo fu in grado di vedere e descrivere l'incidente e le persone che si erano precipitate in soccorso. Quando venne riportata in vita era di nuovo completamente cieca. Ora capirete come mai, in genere, queste persone non gradiscono i nostri tentativi di riportarle in vita artificialmente, dato che si trovano in un luogo molto più bello, piacevole e perfetto.

Abbiamo anche avuto il caso di una bambina di dodici anni che non voleva raccontare alla madre che la morte era stata una bellissima esperienza, perché a nessuna mamma fa piacere che i figli abbiano trovato un posto più carino di casa loro. È una cosa comprensibile. La bimba però aveva vissuto un'esperienza unica e voleva assolutamente condividerla con qualcuno. Un giorno si confidò col padre, raccontandogli che quando era morta, la sensazione era stata così bella che non voleva tornare indietro. Ciò che l'aveva resa speciale, a parte l'atmosfera, l'amore fantastico e la luce che emanavano le persone, era stata la presenza del fratello, che l'abbracciava con grande tenerezza. Dopo aver raccontato l'episodio al padre aggiunse: "L'unico problema è che io non ho un fratello".

A quel punto il padre le confessò che invece ce l'aveva, un fratello, morto, credo, tre mesi prima che lei nascesse. Non glielo avevano mai detto prima.

Capite per quale ragione vi sto portando tutti questi esempi? Perché molti dicono che tutto questo è ovvio, che è normale pensare alle persone care in punto di morte, addirittura visualizzandole davanti agli occhi. Nessuno, però, può visualizzare un fratello che non sa di avere.

E abbiamo moltissimi altri casi come questo: persone, cioè, che stavano per morire e venivano accolte da un familiare di cui ignoravano l'esistenza.

Chiedo a tutti i bambini malati terminali chi vorrebbero vedere e avere al loro fianco (intendendo in quel preciso momento, poiché molti di loro non sono credenti e non potrei parlargli di vita dopo la morte. Non potrei imporglielo). Chiedo sempre ai miei bambini: "Chi vorresti avere sempre accanto a te, se dovessi scegliere una sola persona?". Il novantanove per cento, esclusi i bambini neri,

sceglie mamma o papà. (Per i bimbi neri è spesso una zia o la nonna, che sono le persone con cui passano più tempo. Si tratta però solo di differenze culturali). La maggior parte risponde mamma o papà, ma neanche uno, in punto di morte, ha mai visto il padre e la madre, a meno che non fossero già deceduti.

C'è chi dice che si tratta solo della proiezione di un pio desiderio, che quando una persona muore è disperata, sola e spaventata, e così immagina di avere con sé qualcuno che ama. Se questo fosse vero, il novantanove per cento di tutti i miei bambini moribondi, gran parte dei quali di cinque, sei o sette anni, avrebbe visto i genitori.

Il comune denominatore delle persone che incontrerete è che siano decedute prima di voi, anche di un solo minuto, e che le abbiate veramente amate.

Il barbone

C'è anche il caso di un uomo che perse l'intera famiglia in un incidente automobilistico in cui rimasero tutti uccisi in un rogo. A causa di questa terribile perdita, da ottimo marito e padre di famiglia che era, divenne un vagabondo, si ubriacava dalla mattina alla sera e prendeva ogni possibile droga per suicidarsi, senza però mai riuscire nell'intento.

Il suo ultimo ricordo fu che era sdraiato sul limitare di un bosco in una strada sterrata, ubriaco e "strafatto", come disse lui stesso, con il desiderio di raggiungere la sua famiglia, senza più voglia di vivere, senza più nemmeno l'energia di muoversi dalla strada, quando vide arrivare un camion che lo travolse. Raccontò che in quel momento vide il suo corpo sulla strada, ferito gravemente, mentre lui stesso osservava tutta la scena da un paio di metri di distanza.

Fu in quel momento che la sua famiglia gli apparve in un alone di luce, sorridente, felice e avvolta da un incredibile senso di amore. Non comunicarono verbalmente, ma in forma telepatica, dividendo con lui la gioia e la felicità della loro attuale esistenza.

L'uomo non sapeva dire quanto fosse durata quella riunione, ma si sentì così felice della loro buona salute, bellezza e totale accettazione della loro sorte, del loro amore incondizionato, che fece voto

di non toccarli e di non cercare di raggiungerli, bensì di tornare nel suo corpo con la promessa che avrebbe raccontato al mondo quanto aveva vissuto, come forma di redenzione per quei due anni di tentati suicidi.

Fu dopo il voto che vide il camionista caricare il suo corpo ferito sulla vettura, mentre l'ambulanza arrivava a gran velocità sul luogo dell'incidente. Vide poi che veniva portato al pronto soccorso e posto su una barella. E fu al pronto soccorso che finalmente rientrò nel corpo, si tolse i lacci che lo tenevano legato e uscì senza delirium tremens né altri effetti postumi causati dal forte abuso di droghe e alcol. Si sentì guarito e integro, e si impegnò a non morire finché non avesse avuto l'opportunità di comunicare questa esperienza di vita ultraterrena a tutti quelli disposti ad ascoltarlo.

Non sappiamo che ne è stato di lui, da allora. Ma non dimenticherò mai la luce nei suoi occhi, la gioia e la profonda gratitudine che mostrò quando gli fu permesso di salire sul palco durante uno dei miei workshop, per raccontare a centinaia di operatori la sua totale consapevolezza che il corpo è soltanto un guscio in cui è racchiuso il nostro io immortale.

Peter

La sola differenza, nei racconti di persone di religioni diverse, è data dalla presenza o meno di certe figure religiose. Peter, di due anni, è forse il nostro miglior esempio. Ebbe una reazione allergico-anafilattica a una medicina somministratagli da un medico e venne dichiarato morto. Mentre aspettavano che arrivasse il padre, sua madre lo abbracciava, piangendo e singhiozzando disperatamente, pregandolo di tornare. Dopo quella che le sembrò un'eternità, il piccolo riaprì gli occhi e disse, con un tono da vecchio saggio: "Mamma, ero morto. Sono stato nel posto più bello che ci sia, e non volevo tornare indietro. Ero con Gesù e Maria."

Maria continuava a dirgli che non era il momento giusto, così era dovuto tornare indietro. Lui aveva cercato di ignorarla, come è tipico per un bambino di due anni, ma la Madonna lo aveva preso delicatamente per mano e lo aveva mandato via dicendogli: "Peter, tu devi tornare indietro. Devi salvare tua madre dal fuoco."

Fu in quel momento che Peter aprì gli occhi e disse, felice: "Sai, mamma, quando me lo ha detto, io ho fatto tutta la strada di corsa per tornare subito a casa".

La madre non riuscì a parlarne per tredici anni ed era piuttosto depressa, in quanto aveva mal interpretato l'affermazione di Maria. Credeva che volesse dire che lui l'avrebbe salvata dal fuoco dell'Inferno. E non poteva capire perché dovesse toccarle una punizione simile, dato che era una brava donna, laboriosa e pia.

Cercai di farle capire che forse aveva interpretato erroneamente il linguaggio simbolico: anzi, era stato un regalo unico e prezioso di Maria che, come tutti gli esseri nel regno spirituale, è amore incondizionato e totale, incapace di condannare o criticare: questi sono comportamenti esclusivamente umani. Le dissi di smetterla di pensarci e di lasciare che a rispondere fosse semplicemente il suo quadrante spirituale e intuitivo. E poi le chiesi: "Cosa sarebbe successo se Maria non ti avesse rimandato Peter, tredici anni fa?" Si mise le mani nei capelli ed esclamò: "Oh mio Dio, avrei vissuto le pene dell'inferno."

Non ci fu bisogno che le spiegassi: "Lo capisci, ora, in che senso Maria ti ha salvata dal fuoco?"

Corry

È uno dei miei pazienti preferiti, un ragazzino di cinque anni di Seattle. Stava morendo lentamente, e non è una cosa semplice. Ora come ora dovrebbe avere un'altra settimana di vita. Di tanto in tanto mi telefona, quando deve pormi una domanda oppure ha delle questioni in sospeso.

Negli ultimi mesi ha avuto alcune esperienze di premorte. È molto vecchio e molto saggio e ha solo cinque anni. Non ha paura di morire. Racconta nei minimi dettagli come sia morire a tutti i bambini dell'ospedale.

L'ultima sua esperienza di premorte è raffigurata in questo disegno. Non so se riuscite a vederlo, là in fondo (*mostra il disegno al pubblico*).

Nel quadrante superiore sinistro, che rivela sempre il concetto di morte, c'è un castello dai colori molto vivaci. Quando ritornò disse

alla madre: "Questo è Dio, e questo è il suo castello con una stella sorridente e ballerina". E la stella lo salutava dicendogli: "Bentornato a casa, Corry!" Era la sua esperienza.

Poi mi chiese di mostrarvi questo disegno perché, vedete, c'è un arcobaleno. Mi disse: "Non è solo un arcobaleno, ma anche il ponte, visto di lato, che va da questa alla prossima vita". Adesso che ve l'ho detto ho mantenuto la promessa, non vi pare?

Dopodiché, però, venne assalito dalla preoccupazione e mi telefonò dicendomi che aveva assolutamente bisogno di sapere se il suo cane, Quasar, sarebbe stato là ad aspettarlo. Quasar era morto due settimane prima.

Nelle scuole di medicina non si impara a rispondere a questo tipo di quesiti. Così gli dissi: "Sai, tutto quello che ti posso dire è che non sempre si può avere quello che si vuole, ma ci viene sempre dato quello di cui abbiamo davvero bisogno. Così, se ne hai veramente bisogno, non devi far altro che chiedere e forse Quasar sarà là ad aspettarti".

Poi, dopo un'ulteriore esperienza di premorte, mi telefonò tutto eccitato dicendomi: "Elisabeth, Elisabeth! Non solo Quasar era lì, ma mi ha anche scodinzolato!"

Il tunnel e la luce

Le Sacre Scritture sono tutto un linguaggio simbolico, e se la gente ascoltasse di più il quadrante intuitivo e spirituale e non contaminasse la comprensione di quei bei messaggi con la negatività, le paure, i sensi di colpa e il bisogno di punire gli altri o se stessa, inizierebbe a comprendere i bei simboli che i pazienti moribondi usano quando cercano di comunicarci i loro bisogni, la loro conoscenza e la loro consapevolezza.

Va da sé che a un bambino ebreo non capiterà di vedere Gesù. E che un bambino protestante probabilmente non vedrà la Madonna. Non perché loro non si prenderebbero cura di questi bambini, ma semplicemente perché si riceve sempre quello di cui si ha più bisogno. Incontriamo coloro che abbiamo amato di più e che ci hanno preceduto nella morte.

Dopo esser stati accolti dalle persone care e dalle nostre guide e

angeli custodi, attraversiamo una transizione simbolica spesso descritta sotto forma di un tunnel, un fiume o un cancello. Ognuno sceglierà ciò che è simbolicamente più significativo per sé. Nella mia esperienza personale era un valico alpino con fiori selvatici, semplicemente perché il mio concetto di paradiso comprende montagne e fiori selvatici, fonte di molta felicità nella mia infanzia in Svizzera. Si tratta chiaramente di simboli culturalmente determinati.

Dopo aver attraversato questa bellissima forma di transizione, chiamata tunnel, ci avviciniamo a una sorgente di luce che molti dei nostri pazienti descrivono, e che io stessa ho sperimentato, come un'esperienza che trasforma la vita, incredibilmente bella e indimenticabile, chiamata "Coscienza cosmica".

In presenza di questa luce, che molti nel nostro emisfero occidentale chiamano "Cristo", "Dio", "Amore" o "Luce", siamo circondati da amore, comprensione e compassione illimitati, totali e assoluti. Siamo in presenza di questa luce, fonte di pura energia spirituale e non più di energia fisica o psichica. L'energia spirituale non può essere manipolata o usata dagli esseri umani. È un'energia nel regno dell'esistenza in cui la negatività è impossibile. E questo significa che, per quanto nella nostra vita siamo stati cattivi e ce ne sentiamo colpevoli, saremo incapaci di provare emozioni negative. È inoltre assolutamente impossibile essere condannati, al cospetto di questa presenza che molti chiamano "Cristo" o "Dio", che è amore totale e assoluto.

Riesaminare la propria vita

Di fronte a questa presenza diveniamo coscienti del nostro potenziale, di come potremmo essere, di come avremmo potuto vivere. E, circondati da amore, pietà e comprensione, ci viene chiesto di rivedere e valutare la nostra intera esistenza, poiché non siamo più legati a una mente o ad un cervello e ad un corpo limitante, ma possediamo la conoscenza e la comprensione totali. (È in questa esistenza che dobbiamo rivedere e valutare ogni pensiero, ogni parola e ogni azione della nostra vita). E allo stesso tempo saremo coscienti dell'effetto che tutto questo ha avuto sugli altri.

In presenza di questa energia spirituale non abbiamo più biso-

gno di forma fisica. E quindi ci lasciamo alle spalle il corpo etereo e simulato e assumiamo di nuovo la forma che avevamo prima della nascita, che avremo in eterno fra diverse vite e infine quando ci fonderemo con la Sorgente, con Dio, allorché il nostro destino sarà completato.

È importante capire che dal momento iniziale della nostra esistenza fino al ritorno a Dio manteniamo la nostra identità e la nostra energia. Ciò significa che fra i miliardi di persone dell'universo non esistono due tipi di energie uguali, non due persone uguali e nemmeno due gemelli identici.

Chi dubitasse della grandezza del Creatore dovrebbe considerare quale genio sia necessario per creare miliardi di energie tutte diverse l'una dall'altra. Tale è l'unicità dell'essere umano. E la sola cosa paragonabile a questo miracolo è il numero di fiocchi di neve che cadono sul nostro pianeta.

Ho avuto la grande benedizione di vedere con i miei stessi occhi la presenza di centinaia di queste energie alla piena luce del giorno, simili a una serie di diversi fiocchi pulsanti che volteggiano nell'aria, con la loro luce, i colori differenti e le diverse forme. Questo sarà il nostro aspetto, dopo la morte. E che avevamo prima di nascere. Non occupiamo posto e non abbiamo bisogno di tempo per andare da una stella all'altra, dal pianeta Terra a una galassia. Questa energia, questi esseri sono qui con noi e se solo avessimo occhi per vederli ci renderemmo conto che non siamo mai, ma proprio mai, soli. Siamo circondati da loro, che ci guidano, ci amano, ci proteggono e cercano di dirigerci sulla via da percorrere per compiere il nostro destino.

Nei momenti di grande dolore o di grande solitudine possiamo entrare in sintonia e divenire consapevoli della loro presenza. Magari comunicare con loro di notte, prima di addormentarci, e chiedere che si rivelino a noi. Prima del sonno possiamo porre qualche domanda e chiedere che ci diano la risposta tramite i sogni. Coloro che hanno dimestichezza con i propri sogni si accorgono che è proprio dormendo che ricevono una risposta a molte domande. Entrando sempre più in sintonia con la nostra entità interiore e con la nostra parte spirituale possiamo ricevere aiuto e guida anche dalla nostra entità interiore, dal nostro io onnisciente, quella parte immortale che chiamiamo farfalla.

La visita della signora Schwartz

Non ho terminato di raccontarvi la storia della signora Schwartz e sono sicura che andrò fuori tempo massimo. Voglio aggiungere che morì due settimane dopo che il figlio raggiunse la maggiore età. Era solo una delle mie molte pazienti e certo mi sarei dimenticata di lei, sennonché venne a trovarmi di nuovo. Circa dieci mesi dopo la sua morte e il suo funerale, io mi trovavo nei guai. Sono sempre nei guai, ma in quel periodo erano peggiori del solito. Il seminario sulla morte aveva cominciato a deteriorarsi. Il sacerdote con cui avevo lavorato e a cui volevo molto bene era andato via. Quello nuovo aveva la smania della pubblicità, così il seminario prese una piega che non mi piaceva.

Ogni settimana dovevamo discutere delle stesse cose, come in uno show televisivo. Non ne valeva la pena. Era come prolungare la vita quando non ha più senso vivere. Non faceva più per me e decisi che il solo modo per darci un taglio definitivo era di andarmene. Ovviamente, avevo il morale a pezzi perché amavo veramente il mio lavoro, ma non svolto in quel modo. Così presi una decisione eroica: lasciare l'Università di Chicago e il giorno stesso, dopo il seminario sulla morte, presentare le mie dimissioni.

Il sacerdote e io avevamo un rituale. Dopo il seminario ci dirigevamo verso l'ascensore e, in attesa che arrivasse, finivamo di discutere, poi lui se ne andava e io tornavo nel mio ufficio, situato sullo stesso piano alla fine di un lungo corridoio.

Il problema principale di quell'uomo era che non riusciva a sentire – e questa era un'altra delle cose che non mi andavano. E così, nel tragitto fra l'aula e l'ascensore, tentai per tre volte di dirgli che me ne andavo, che gli lasciavo tutta la guida del seminario. Non mi sentiva. Continuava a parlare d'altro. Ero sempre più disperata, e quando sono disperata divento molto attiva. A un certo punto – lui era un tipo grande e grosso – lo afferrai per la collottola e gli dissi: "Lei adesso aspetta qui. Ho preso una decisione terribilmente importante e voglio comunicargliela".

Mi sentivo veramente un'eroina per essere stata capace di un'azione del genere. Non replicò.

In quell'istante comparve una donna. Io la fissai. Non so dirvi che aspetto avesse, ma ebbi la sensazione di conoscerla benissimo,

eppure una specie di amnesia mi impediva di ricordare chi fosse. Sarà capitato anche a voi. Dissi al sacerdote: "Oddio, chi è questa? Io la conosco, e anche lei mi sta fissando; sta solo aspettando che lei salga in ascensore e poi verrà da me."

Ero così occupata a chiedermi chi fosse che mi dimenticai della mia importante comunicazione. Fu lei a fermarmi. Era molto trasparente, ma non abbastanza da vedere dietro di lei. Glielo chiesi ancora una volta e lui non rispose, così rinunciai. L'ultima cosa che gli dissi fu: "Bene, vado a dirle che non ricordo come si chiama." Questo fu il mio ultimo pensiero prima che se ne andasse.

Nel momento in cui il sacerdote entrò nell'ascensore, la donna mi si avvicinò e mi disse: "Dottoressa Ross, sono dovuta tornare. Le spiace se l'accompagno al suo ufficio? Ci vorranno soltanto due minuti". O qualcosa di simile. E poiché sapeva dove si trovava il mio ufficio e conosceva il mio nome, mi sentivo sicura, non ero costretta ad ammettere che non sapevo chi fosse.

Fu il corridoio più lungo che io abbia mai percorso nella mia vita. Sono una psichiatra, lavoro con pazienti schizofrenici e gli voglio bene. Quando hanno allucinazioni visive io gli ripeto mille volte: "Ho capito che vedi la Madonna su quella parete, però io non la vedo". Così dissi a me stessa: "Elisabeth, lo so che tu vedi questa donna, ma non può essere."

Capite cosa stavo facendo? Per tutto il tragitto dall'ascensore fino all'ufficio stavo mettendo alla prova il mio senso della realtà. Mi dicevo: "Sono stanca, ho bisogno di una vacanza. Probabilmente ho avuto troppi pazienti psicotici. Sto cominciando anch'io a vedere cose strane. Devo toccarla, vedere se è reale." Arrivai a toccarle la pelle per vedere se era calda o fredda, oppure se scompariva a un mio contatto. È stato il percorso più incredibile della mia vita, oltretutto visto che non sapevo il perché delle mie azioni. Ero una psichiatra in osservazione, ma al tempo stesso una paziente. Tutte e due le cose contemporaneamente. Non sapevo perché facevo quanto stavo facendo, né chi pensavo che lei fosse. Repressi persino il pensiero che quella potesse veramente essere la signora Schwartz, morta e sepolta da mesi.

Quando giungemmo alla porta, l'aprì lei, come se io fossi un'ospite in casa mia. Lo fece con grande gentilezza, tenerezza e amo-

re, e disse: "Dottoressa Ross, sono dovuta tornare per due ragioni. Una è per ringraziare lei e il Reverendo Gaines". (Era quel bravissimo sacerdote nero con cui avevo avuto quella simbiosi fantastica). "Per ringraziarvi di quanto avete fatto per me. Il vero motivo, però, per cui sono dovuta tornare è che lei non può porre fine al suo lavoro sulla morte, non ora".

La guardai, e non ricordo se ormai mi fossi arresa all'idea che era la signora Schwartz. Voglio dire, era sepolta ormai da dieci mesi e io non credevo a cose del genere. Finalmente raggiunsi la mia scrivania. Toccai la penna, la sedia, che erano reali, sperando che lei sparisse. Però non spariva; se ne restava lì, amorevole ma ostinata, dicendo: "Dottoressa Ross, mi sente? Il suo lavoro non è finito. Noi la aiuteremo e lei saprà quando sarà il momento, ma non si fermi ora, prometta."

Pensai: "Mio Dio, nessuno mi crederebbe se raccontassi questa storia, nemmeno il mio miglior amico". Non immaginavo allora che invece l'avrei raccontata a centinaia di persone. Poi ebbe il sopravvento in me la studiosa, e mi inventai una cosa molto furba, che però era anche una bugia bella grossa: "Sa che il reverendo Gaines è a Urbana, ora?" Questo era vero, gli era stata affidata una parrocchia in quella città. Poi aggiunsi: "Gli farebbe certamente piacere ricevere sue notizie. Non le dispiace?"

E le porsi carta e penna. Capirete che non avevo nessuna intenzione di inviare quel biglietto al mio amico, ma avevo bisogno di una prova scientifica: una che è già sotto terra non può scrivere letterine, giusto? E la donna, con il sorriso più umano, no, non umano, con il sorriso più amabile che ci sia, conoscendo tutti i miei pensieri, e io lo sapevo – quella era telepatia, eccome – prese la carta e scrisse un bigliettino, che poi abbiamo incorniciato e custodiamo con grande cura. Poi, senza parole, aggiunse: "È soddisfatta, adesso?"

La guardai pensando che non sarei mai stata capace di parlare di quell'episodio a nessuno, ma mi sarei tenuta stretta la prova. Poi si alzò, pronta per andarsene, ripetendomi: "Dottoressa. Ross, lei ha promesso!", intendendo cioè di non lasciar perdere il lavoro. E io promisi. E nel momento in cui dissi: "Prometto", se ne andò.

Conserviamo ancora il biglietto che ha scritto.

Una delle mie prime esperienze mistiche

Ora vi racconterò alcune delle esperienze mistiche che mi hanno veramente aiutato ad avere la certezza che tutte le esistenze oltre il confine della comprensione scientifica sono vere, reali, alla portata di tutti gli esseri umani. Devo chiarire che negli anni precedenti non sapevo cosa fosse la consapevolezza superiore. Non ho mai avuto un guru. A dire il vero non mi sono mai veramente dedicata alla meditazione, che è fonte di grande pace e comprensione per molte persone, non solo nell'emisfero orientale, ma sempre più anche nel mondo occidentale. È anche vero, d'altronde, che quando comunico con i pazienti in fin di vita mi metto in sintonia con loro. E forse quelle migliaia di ore che ho passato con loro, in cui niente e nessuno potevano distrarci, possono essere considerate una forma di meditazione. In tal caso ho veramente meditato a lungo.

Ma credo fermamente che non sia importante salire in cima a una montagna, vivere da eremiti, andare in India o avere un guru per vivere esperienze mistiche. Io credo che ogni essere umano consista di un quadrante fisico, uno emotivo, uno intellettuale e uno spirituale. E se impariamo a esternare i nostri sentimenti innaturali, le emozioni, l'odio e l'angoscia, il dolore irrisolto e i nostri oceani di lacrime non versate, allora possiamo tornare quelli che potenzialmente dovevamo essere. E cioè esseri umani, formati da quattro quadranti, che lavorano insieme in totale armonia e integrità.

I quattro quadranti possono lavorare insieme in armonia solo se accettiamo e amiamo la nostra fisicità, se sfoghiamo le nostre emozioni naturali senza sentircene ostacolati, se esprimiamo la rabbia naturale, se proviamo la gelosia naturale che ci aiuta a emulare i talenti di qualcun altro, se siamo capaci di capire che abbiamo solo due paure naturali, quella di cadere nel vuoto e quella causata dai rumori forti, e che tutte le altre ci sono state trasmesse dagli adulti che le proiettano su di noi, passandole così di generazione in generazione.

L'aspetto più importante è che questi quattro quadranti possono lavorare in armonia solo se abbiamo imparato ad amare e ad essere amati incondizionatamente.

Molti di noi sono stati cresciuti come prostitute, secondo il mot-

to: "Ti voglio bene se...". Questo "se" ha rovinato e distrutto più vite di qualsiasi altra cosa sulla Terra. Ci fa prostituire, ci fa credere che possiamo comprare l'amore con il buon comportamento o i buoni voti e ci impedisce di sviluppare l'amore per noi stessi e l'autostima.

Inoltre, i quattro quadranti possono lavorare in armonia solo se l'insegnamento ci è stato trasmesso con una disciplina coerente e affettuosa, non mediante punizioni. I maestri spirituali ci insegnano che se siamo stati cresciuti con amore incondizionato e disciplina non avremo mai paura delle tempeste della vita. Non avremo paura, né sensi di colpa, né ansia: i soli nemici dell'uomo.

Se ripari i canyon dalle tempeste di vento, non vedrai mai la bellezza delle rocce scolpite.

E così ho lavorato, senza cercare un guru, senza cercare di meditare, senza cercare di raggiungere uno stato di consapevolezza superiore. Ma ogni volta che un paziente o una situazione di vita mi hanno reso cosciente di una certa negatività dentro di me, io ho cercato di esternarla, in modo da raggiungere alla fine l'armonia fra i quadranti fisico, emotivo, spirituale e intellettuale. E mentre mi esercitavo e facevo i "compiti a casa", andavo in giro a insegnare. Ho avuto la benedizione di vivere esperienze mistiche sempre più intense, il che significa mettersi in contatto con il proprio sé intuitivo, spirituale, onnisciente e onnicomprensivo. Ma ero anche capace di mettermi in contatto con la guida che viene da un mondo libero dagli impedimenti terreni, e che ci è sempre accanto, in attesa dell'opportunità non solo di impartirci saggezza e direzione, ma anche di aiutarci a capire l'essenza della vita e del nostro destino personale, in modo da poterlo completare in una sola vita, senza dover tornare sulla Terra per imparare le lezioni che non siamo stati capaci di superare.

Una delle mie prime esperienze ebbe luogo durante un progetto di ricerca in cui mi sottoposi a esperimenti fuori dal corpo, indotti con mezzi iatrogenici in un laboratorio della Virginia, sotto l'osservazione di numerosi studiosi scettici.

Ero distesa su un letto ad acqua in una specie di cabina. Dopo un breve periodo stavo volteggiando in aria. Volevo vedere come era fatto il soffitto, perché è possibile penetrare tutti i tipi di mate-

ria. Era molto eccitante, ma venni frenata e richiamata dal direttore del laboratorio che sentiva che stavo procedendo troppo velocemente. Questo mi mise molto a disagio, perché in qualche modo lui interferiva con le mie necessità e la mia personalità.

Accettare

La volta seguente che entrai nella cabina sentii che non mi fidavo del direttore del laboratorio. Era troppo prudente, perciò decisi di aggirare il problema con l'autoinduzione, per andare più veloce della luce e più lontano di quanto si fosse mai avventurato un essere umano in un'esperienza fuori dal corpo. Nel momento in cui ricevetti l'induzione, lasciai letteralmente il mio corpo a una velocità incredibile. Improvvisamente mi resi conto che mi stavo muovendo orizzontalmente e che questa era la direzione sbagliata, così virai di novanta gradi e presi la direzione verticale. Era molto eccitante. Mi muovevo più velocemente e più lontano possibile, così che nessuno mi potesse raggiungere. Mi sentivo molto sicura, nessuno sarebbe stato in grado di scoprirmi. Mi trovavo in un luogo in cui nessuno era mai stato prima, dopodiché non ricordo più niente.

Il solo ricordo rimastomi quando tornai nel mio corpo erano le parole: "Shanti Nilaya". Non avevo idea di cosa significassero né dove fossi stata. Sapevo solo di essere guarita da una quasi completa ostruzione intestinale e da una dolorosa ernia al disco che mi aveva reso impossibile persino raccogliere un libro da terra.

Al termine dell'esperimento, dicevo, il mio intestino era guarito ed ero in grado di sollevare un peso di cinquanta chili senza dolore. Mi dissero che avevo un'aria raggiante, che dimostravo venti anni di meno e tutti i presenti mi tempestarono di domande. Solo la notte dopo, che trascorsi in una pensione solitaria in una foresta nelle montagne Blue Ridge, acquisii gradualmente, e non senza trepidazione, consapevolezza che mi ero spinta troppo oltre e che ora dovevo accettare le conseguenze della mia scelta.

Quella notte cercai di combattere il sonno, con la vaga sensazione che sarebbe successo qualcosa, anche se non sapevo che cosa.

E nel momento in cui mi lasciai andare vissi quella che proba-

bilmente è l'esperienza più dolorosa e agonizzante per un essere umano. Rivissi letteralmente le migliaia di morti delle migliaia di pazienti che avevo assistito fino a quel momento. Sopportai di nuovo tutto il sangue, tutto il dolore, l'incredibile agonia, le lacrime e l'isolamento: ogni aspetto negativo della morte di ogni paziente. E questo ripetuto migliaia di volte, ogni volta in un modo diverso, ma sempre altrettanto straziante.

Fu un'agonia totale: fisica, spirituale, emotiva e intellettuale; oltre all'incapacità di respirare e ai dolori acutissimi, c'era la consapevolezza di non poter essere raggiunta da nessun altro essere umano, per cui avrei dovuto cavarmela da sola, e cercare di superare la nottata.

Durante le ore di agonia ebbi soltanto tre tregue. Il tutto era molto simile ai dolori del travaglio e ad ogni doglia ne seguiva un'altra, immediatamente, senza un istante per respirare. Nei tre brevi momenti in cui mi fu possibile tirare il fiato avvennero tre eventi molto significativi dal punto di vista simbolico, che però compresi soltanto molto tempo dopo. Durante la prima tregua supplicai di avere una spalla su cui appoggiarmi. E sognavo di vedere apparire la spalla sinistra di un uomo, così da potervi posare la testa e sopportare meglio l'agonia. Nell'istante in cui formulavo questa supplica, udii una voce amorevole, profonda e severa dirmi: "Non ti verrà concesso".

Dopo un tempo infinito ebbi un altro momento per riprendere fiato. Questa volta desideravo una mano da tenere. E di nuovo mi aspettavo di veder apparire una mano sul lato destro del mio letto, da poter afferrare per sopportare l'agonia più facilmente. E la stessa voce ripeté: "Non ti verrà concesso."

La terza e ultima volta in cui fui in grado di prendere fiato, pensai di chiedere la punta di un dito. Ovviamente non ci si può aggrappare alla punta di un dita, ma perlomeno ti dà la sensazione di una presenza umana. Ma, in linea con il mio carattere, dissi: "No. Se non posso avere una mano non voglio nemmeno la punta di un dito". Questa fu la mia conclusione. Persino io merito un minimo assoluto, e il mio minimo assoluto è una mano. La punta del dito non è sufficiente.

Poi attraversai ancora dolore e agonia, e pensai: "Io che ho tenuto la mano a così tanti pazienti soli e disperati in punto di morte,

perché ora non posso averne una? Sono così cattiva? Sono un essere umano così malvagio?"

Poi, per la prima volta nella mia vita, divenne un problema di fede. E la fede aveva qualcosa a che fare con la profonda consapevolezza interiore che io possedevo la forza e il coraggio per sopportare l'agonia tutta da sola. Ma anche la convinzione che non ci viene dato di più di quanto possiamo sopportare.

Improvvisamente capii che non dovevo far altro che smettere di combattere, finirla con la ribellione e l'atteggiamento bellicoso e passare a una semplice sottomissione positiva e tranquilla, alla capacità di dire semplicemente di sì.

Nel momento in cui lo feci l'agonia ebbe termine. Il mio respiro si fece più leggero, il dolore fisico scomparve, nell'attimo in cui dissi Sì, non con le parole, ma con il pensiero.

E invece di mille morti, attraversai l'esperienza di una rinascita, umanamente indescrivibile.

Iniziò con una vibrazione o pulsazione molto veloce sulla parete addominale, che si estese a tutto il corpo e quindi a tutto quello su cui si posavano i miei occhi. Mi guardai l'addome e ciò che vidi non era anatomicamente possibile (osservai scientificamente il fenomeno mentre lo stavo vivendo. Era come se mi fossi sdoppiata, e un'altra me mi osservasse mentre guardavo quanto stava succedendo).

Qualunque cosa guardassi iniziava a vibrare: il soffitto, la parete, i pavimenti, i mobili, il letto, la finestra, l'orizzonte fuori della finestra, gli alberi, e infine le vibrazioni inclusero l'intero pianeta, come se tutta la Terra fosse in preda a un'acuta, velocissima vibrazione. Ogni molecola vibrava, e al tempo stesso mi comparve di fronte qualcosa di simile a un bocciolo di fiore di lotus, che si apriva in un fiore variopinto di incredibile bellezza. E dietro il fiore di lotus appariva la luce di cui i miei pazienti avevano parlato spesso. Mentre mi avvicinavo a questa luce attraverso il fior di loto aperto, con il mondo in una profonda e veloce vibrazione, cominciai a fondermi gradualmente e lentamente con questo amore incondizionato, universale, dentro la luce. E divenni tutt'uno con essa.

Nel momento della fusione tutte le vibrazioni si arrestarono. Un silenzio profondo cadde su di me ed entrai in un sonno profondo, simile alla trance, da cui mi risvegliai sapendo che entro breve

tempo avrei dovuto vestirmi, infilarmi i sandali e scendere dalla collina, e che questo sarebbe successo allorché il sole si fosse alzato sull'orizzonte.

Un'ora e mezzo più tardi mi svegliai, mi vestii, infilai i sandali e scesi dalla collina provando probabilmente la più grande estasi esistenziale che un essere umano abbia mai provato su questo pianeta. Ero completamente innamorata e soggiogata da ogni forma di vita intorno a me. Amavo ogni foglia, ogni nuvola, ogni filo d'erba e ogni più piccola creatura. Sentivo il pulsare dei ciottoli sul sentiero e levitavo letteralmente su di essi, comunicando che non volevo calpestarli, che non volevo far loro del male.

Quando giunsi a valle divenni consapevole che non avevo toccato terra su quel sentiero, e che non c'erano dubbi sulla validità di quella esperienza. Avevo avuto la semplice consapevolezza di una coscienza cosmica della vita in ogni cosa vivente e di un amore che non può essere assolutamente descritto a parole.

Impiegai parecchi giorni per tornare all'esistenza fisica con le sue banalità come lavare i piatti, fare il bucato e cucinare per la mia famiglia.

Ci vollero diversi mesi prima che riuscissi a verbalizzare la mia esperienza. La raccontai ad un bel gruppo di persone piene di comprensione e non giudicanti, che mi avevano invitato a parlare a una conferenza sulla psicologia transpersonale a Berkeley in California.

La Coscienza cosmica

Dopo aver raccontato la mia esperienza mi diedero un'etichetta per denominarla. Si chiamava "Coscienza cosmica". E, come al solito, dovetti recarmi in biblioteca e trovare un libro con lo stesso titolo per comprendere a livello intellettuale il significato di un tale stato.

Mi informarono quindi che la parola udita durante la fusione con l'energia spirituale, la fonte di tutta la luce – Shanti Nilaya – è sanscrito e significa La casa finale della pace, la dimora a cui tutti

noi ritorneremo quando avremo superato le agonie, il dolore, le preoccupazioni e le pene, e dove saremo capaci di lasciar andare il dolore e diventare ciò per cui eravamo stati creati: e cioè trovare un'armonia fra i quadranti fisico, emotivo, intellettuale e spirituale, e capire che l'amore, quello vero, non ha richieste, e non ha "se". Se riusciamo a capire questo stato di amore, allora saremo integri e sani, capaci di completare il nostro destino in una sola vita.

Questa esperienza ha toccato e cambiato la mia esistenza in un modo che mi è molto difficile spiegare a parole. Ma grazie a questa esperienza capii che se desideravo comunicare ad altri la mia comprensione della vita dopo la morte dovevo letteralmente passare attraverso mille morti, che la società in cui vivo avrebbe tentato di farmi a pezzi, ma che questa esperienza, la conoscenza, la gioia, l'amore e la sensazione di quello che seguì l'agonia e le ricompense sarebbero sempre stati molto più grandi del dolore. Fu proprio grazie a quell'esperienza notturna sulle Blue Ridge Mountains che mi fu possibile continuare il seminario e le mie ricerche, nonostante tutta la pubblicità negativa di cui ero vittima e a dispetto di tutti coloro che proiettano negatività sugli altri, perché non riescono ad assumersi la responsabilità della propria vita e delle proprie negatività.

Fu solo grazie a questa comprensione e alla consapevolezza che valeva la pena di superare qualsiasi prova, che ho vissuto quella che probabilmente è l'esperienza migliore per un essere umano. E cioè provare quello che i miei pazienti vivono nel momento della morte, poter sentire la presenza fisica delle guide senza dover morire in modo permanente.

A metà degli anni Settanta venni invitata da un gruppo a cui avevo comunicato che quello sarebbe stato il giorno in cui Elisabeth K. Ross avrebbe incontrato le sue guide, ma che non avrei creduto in quel miracolo se non vi avessero assistito settantacinque persone; non vi avrei creduto se non potevo farne delle registrazioni, se tutti i presenti non lo avessero constatato con i loro occhi.

Durante quella notte, in una stanza buia, in presenza di testimoni e registrata da settantacinque persone provenienti dagli ambienti professionali e dalle estrazioni sociali più disparate, vissi un'altra di quelle esperienze che la maggior parte di voi vivrà soltanto al momento della morte.

Nel giro di pochi minuti mi comparve di fronte una figura molto alta, circa 2 metri e mezzo, che cominciò a parlarmi. E qualche minuto dopo mi apparve un mio amico, di nome Salem, che mi toccò i sandali, mi accarezzò i capelli e mi tenne la mano. E provai l'amore incondizionato, la compassione e la comprensione che normalmente sentiamo nel momento in cui lasciamo il nostro corpo fisico.

Fu in quel momento che mi venne detto quale fosse l'essenza del mio lavoro: dovevo andare per il mondo e comunicare che tutti abbiamo una guida simile, che tutti siamo amati oltre ogni comprensione, che siamo benedetti e guidati, se solo siamo onesti e disposti a guardare l'Hitler che c'è in noi, a esternarlo, e a tentare di imparare l'amore incondizionato, la compassione invece del giudizio, l'empatia invece della pietà. Così ci renderemo conto che questa vita in un corpo fisico è un breve periodo della nostra esistenza totale. È una scuola in cui scegliamo la nostra materia principale e quelle secondarie, in cui scegliamo i nostri maestri, in cui dobbiamo superare prove e tribolazioni. E quando avremo superato gli esami potremo tornare alla dimora da cui proveniamo e in cui saremo tutti riuniti un giorno.

Vi ringrazio per avermi ascoltato.

Guarire nel nostro tempo

(Elisabeth non è la prima a parlare, in questo seminario. Un uomo la presenta in modo solenne: "Ringraziamo gli organizzatori di questo seminario per aver portato fra noi ... una delle donne più amabili e più eminenti della nostra epoca. Una donna che ha ricevuto e ha dato molto amore. Elisabeth Kübler-Ross, Lei celebra la vita, e noi siamo onorati della Sua presenza qui. Grazie!" *Applauso*)

(*Elisabeth inizia con qualche esitazione:*) Grazie... grazie... grazie... È molto commovente... vedervi in così tanti... e vedere quante persone sono pronte... per tutte quelle cose nuove che stanno compiendosi. Non so quanti di voi abbiano seguito quanto è stato detto qui, dalle otto in poi... Io no! (*risate sorprese dal pubblico*).

Ma è giusto così! Non lo sto dicendo in senso negativo. Ci troviamo in un'epoca così eccitante, in cui stanno emergendo tante di quelle cose nuove, che non credo si possa capire esattamente cosa stia facendo Olga, cosa stia facendo Selma, cosa stia facendo Elmer, cosa stia facendo io.

Chi non capisce quello che stiamo facendo dice che siamo pazzi, psicotici, che abbiamo perso il senso della realtà, oppure ci appiccicano addosso strane etichette. E se vi affibbiano delle etichette, consideratele una benedizione (*silenzio sorpreso e poi calde risate e applausi*), una vera benedizione. Io sono psicotica di natura (*risate*), tutto il tempo, sempre che intendiate il senso della realtà in un modo molto ristretto, e cioè capire ciò che accade a tutta la gente e viene compreso da tutta la gente.

Nel mio ufficio c'è un bellissimo poster che dice: "Per evitare le critiche, non dire niente, non fare niente, non essere niente." Anche questa è una scelta. Ma voi del pubblico non appartenete a una simile categoria. Questo però non vi rende superiori, spero che anche voi lo sentiate. Un ragazzo che frequenta il liceo, infatti, non picchierebbe il fratellino o la sorellina che va alla scuola materna.

Stiamo cominciando a capire che la vita nella sua forma fisica non è letteralmente altro che una scuola in cui impariamo, cresciamo, dobbiamo superare tante prove. E più ci evolviamo più sono difficili gli esami. Poi capiremo anche che non ci sono maestri e allievi, ma solo allievi a diversi livelli.

Perché vi dico tutto questo? Quando sento certe affermazioni (*da un discorso precedente*) tipo: "Il cervello normale limita la nostra consapevolezza", tutto quello che mi viene da commentare è: "Grazie a Dio!" (*silenzio sorpreso fra il pubblico*). E questo mi suscita ancor più ammirazione per Dio, che conosceva così bene l'uomo da creare un cervello che ci limitasse. Se non avesse limitazioni, infatti, non potremmo contenerlo, non potremmo tollerarlo. È come se fossimo improvvisamente capaci di avere un orgasmo per ventiquattr'ore di seguito: chi laverebbe i piatti, poi! (*forte risata da parte del pubblico e applauso*) e non sto scherzando! (*altre risate*).

È un dono per me essere umana, e quando guardo i bambini appena nati, – ho ricevuto la visita di un bimbo di tre settimane nella mia stanza prima di scendere – penso: "Che miracolo!". Qui a Washington ci sono tanti cervelloni: ma quanti di loro potrebbero ricreare qualcosa di simile, anche cento miliardi di dollari? Nessuno potrebbe ricrearlo. Nessuno.

Io vivo la mia vita senza tante teorie sulla coscienza superiore, ma dedicandomi alla guarigione degli esseri umani, in un modo molto terra-terra. E se non fossi stata dall'altra parte, non sarei capace di fare quello che sto facendo. Non sarei capace di stare accanto a bambini moribondi, a genitori di bambini assassinati, come nel caso in cui la madre era uscita per andare a prendere il latte e al ritorno ha trovato i tre figli uccisi con un colpo di pistola alla nuca, o come la coppia a cui morirono tutti i figli di cancro nel giro di sei mesi, o ancora come il giovane medico che vide il padre ammalarsi del morbo di Huntington, a causa del quale si è già vecchi a qua-

rant'anni. Lo guardò per anni e anni e anni chiedendosi se anche lui sarebbe rientrato in quel cinquanta per cento della famiglia affetto dalla malattia, e quindi iniziò a svilupparne i sintomi e guardava i propri figli in età prescolare sapendo che nel giro di tre anni sarebbe stato come il padre. E l'unica soluzione a cui riesce a pensare è il suicidio.

Non potrei mai lavorare diciotto ore al giorno, sette giorni la settimana, con l'angoscia, l'agonia, il dolore e l'orrore sempre sotto gli occhi, se non vedessi anche l'altra faccia della medaglia. Se la gente cominciasse a imparare il significato della vita e del dolore, e addirittura delle tragedie, a scorgere l'incredibile miracolo della vita umana, allora benedirebbe ogni giorno, non solo le gioie e i momenti migliori, ma specialmente, forse, i periodi difficili.

La donna paralizzata

Qualche tempo fa mi telefonò una giovane infermiera che per amore aveva promesso a sua madre di portarla a casa a morire, se fosse divenuta simile a un vegetale oppure dipendente da macchinari, poiché secondo loro quella non sarebbe stata vita. Si erano promesse a vicenda di vivere e amarsi completamente fino a quando fossero rimaste nei loro corpi. Le chiesi perché mi aveva chiamato e lei rispose: "Volevo solo chiederle un piccolo favore, e cioè di parlare a mia madre, visto che oggi è l'ultimo giorno in cui potrà farlo".

La madre aveva una malattia neurologica a progressione rapida; la paralisi progrediva dalla punta dei piedi in su, quindi sapevano quasi esattamente quando non sarebbe più stata in grado di respirare. A quel punto avrebbe dovuto scegliere tra essere mantenuta in vita mediante un respiratore oppure morire. Quel giorno, dicevo, era l'ultimo in cui poteva parlare.

Pensai che fosse una richiesta molto semplice, così dissi di mettere il telefono vicino all'orecchio della madre. L'infermiera lo fece e la madre tentò di parlare, ma io non capii assolutamente niente di quel che diceva. Vivendo insieme è più facile, ma per telefono è impossibile. È molto importante essere sinceri, e non far finta di capire i bambini o i pazienti se non ci riusciamo.

Così dissi alla figlia: "Non so di cosa stia parlando, ma so che ha una questione in sospeso molto importante che ha bisogno di comunicare. Purtroppo io sto partendo per l'Europa". D'impulso, però, le chiesi dove vivevano. "A quattro ore di distanza da lei". Io risposi: "Peccato. Se fossero state tre ore, in sei ore ce l'avrei fatta ad andare e tornare, ma otto è impossibile, perché devo prendere l'aereo". Poi, impulsiva come sono, dissi: "Però credo nei miracoli. Se devo vedere sua madre, vorrà dire che ce la farò. Una possibilità è metterla su un furgone (era paralizzata fino al collo) e prendere la strada verso casa mia, mentre io vi verrò incontro, così faremo un 'consulto on the road'" (*risate*). Non ho un termine migliore per definirlo, ma è quanto faccio di frequente. Funziona, se uno conosce bene la geografia.

E la figlia mi disse: "Anch'io credo nei miracoli. La casa di mia madre è dall'altra parte di Los Angeles. Se la porto lì, lei potrà farcela a prendere l'aereo per la Svizzera".

Tutto quello che dovevo fare era trovare un amico che non avesse paura della polizia (*risate*) e che potesse letteralmente volare fino a Los Angeles. Saltammo in macchina e partimmo come razzi alla volta di Los Angeles.

Entrai a casa della donna. E sapete bene come si proiettino le proprie aspettative. Mi attendevo una donna sui cinquantacinque anni, che era la mia età in quel periodo, paralizzata fino al collo, a letto, depressa, infelice. Quando entrai invece vidi che aveva uno splendido sorriso sul volto.

Cercai di parlarle e di scoprire quello che aveva tentato di dirmi. Ed era questo: voleva ringraziarmi per averle dato la possibilità di morire a casa sua. L'avevano portata a casa dalla figlia, che, se non avesse partecipato a una delle mie conferenze, l'avrebbe messa sotto un respiratore; ma la cosa, benché spiacevole, non rappresentava un incubo così orribile. Il problema è che così lei sarebbe stata privata del più grande dono della sua vita, che era la sua ultima nipotina, nata dodici settimane prima. Disse: "Non avrei mai potuto vederla, perché negli ospedali ci sono ancora questi divieti di ingresso per i bambini."

Voleva ringraziarmi. Io le chiesi: "Mi dica che cosa ha provato, in modo che possa comunicarlo ad altri, quando ha scoperto che il mattino dopo non sarebbe più stata in grado di muovere le braccia

e le dita. Come si è sentita? Solo pochi mesi prima era in grado di andare in giro nel giardino, di prendersi cura di tutto". E ora era praticamente morta fino al collo.

E di nuovo, invece di fare una faccia lunga, triste e tragica, di crogiolarsi in una comprensibile autocommiserazione, fece un sorriso radioso e disse (tutta la comunicazione avveniva tramite un tabellone): "Devo dirle cosa successe. Mi alzai al mattino e le braccia erano paralizzate, poi tutto il corpo fino al mento. Mia figlia si era resa conto della situazione, entrò nella stanza e molto tranquillamente mi mise la neonata tra le braccia paralizzate. E io la guardavo. Improvvisamente la piccola ha alzato le manine e le braccine, osservandosele stupita. Io mi dissi: 'Che incredibile benedizione! Io le ho avute per cinquantacinque anni e ora posso passarle alla mia nipotina'".

Poi iniziò a sbavare, e io, che mi diverto a punzecchiare la gente, le dissi: "Bleah, che schifo quella bava! Sono sicura che mesi fa non le avrebbe fatto piacere che chi veniva in visita la vedesse sbavarsi addosso così!" E la signora, ridendo, mi rispose: "Ha ragione, mesi fa non mi sarei fatta vedere da nessuno. Ma la sa una cosa? Adesso io sbavo e noi due ridiamo insieme" (*risate dal pubblico*).

In poche parole, quello che sto cercando di dirvi è: voi non apprezzate i doni che avete. Pochissimi di voi apprezzano la capacità di andare in bagno, di camminare, ballare, cantare, ridere. Aspettate di perderle, e allora vedrete che benedirete quello che avete avuto in passato.

Se raggiungeste una coscienza superiore, ve lo immaginate come sarebbe tragico? Infatti non apprezzereste quanto avete, a meno che non succeda per pochi attimi giusto per darvi un'idea di quello che potreste avere tutto il tempo, una volta apprezzato quello che realmente avete. Ha senso tutto questo?

È molto semplice. Tutti possono guarire. Tutti possono raggiungere qualunque grado di coscienza superiore. E non c'è bisogno di fare niente, a parte apprezzare quello che possedete e disfarvi di tutto quello che vi impedisce di apprezzarlo profondamente. E vi spiegherò con un linguaggio semplice e pratico come farlo.

Non cercate guru né Baba. I maestri che incontrerete nella vostra vita sono le persone più improbabili del mondo. Negli anni in cui

iniziai il mio lavoro sulla morte all'Università di Chicago ero persona non grata. La gente mi sputava addosso e mi umiliava in pubblico perché ero un medico che cercava di lavorare con pazienti in punto di morte. Fu un periodo molto difficile, doloroso, solitario e duro (*con una certa pena nella voce*). Mi chiamavano l'avv...l'avvol..l'avvoltoio. Mi sembra che siano passati cent'anni, da allora.

Quando sei molto solo e isolato e cammini su un sottile strato di ghiaccio, devi stare molto attento a capire esattamente fin dove puoi arrivare prima che il ghiaccio si rompa. È veramente una questione di essere o non essere. Se ti muovi troppo in fretta perderai tutto quello che avevi guadagnato. Questo è vero anche quando cerchi di parlare con altri di esperienze di consapevolezza superiore. Se non sei sicuro del fatto tuo, procedi lentamente. E se non sei ancora sicuro, allora stattene buono. Questo significa che non sei ancora pronto. Ma va benissimo!

Fu molto, molto arduo. Non avevo nessuno che mi sostenesse. Ero in una situazione difficilissima e precaria; solo i pazienti credevano in me, mi comunicavano che ero al posto giusto e che dovevo continuare così. Ogni paziente mi appoggiava fino al prossimo passo, e poi un altro fino a quello successivo. Durante quel periodo di vulnerabilità divenni veramente un'ottima psichiatra: dovevo essere ipervigile riguardo alle persone di cui potevo fidarmi e riguardo a quelle a cui avvicinarmi con cautela.

In quei giorni di solitudine avevo veramente bisogno di sostegno morale. Il personale ospedaliero non si era ancora organizzato e io ero sola, all'infuori di una donna delle pulizie, una donna di colore.

La donna delle pulizie[1]

Quella donna delle pulizie è stata la mia migliore maestra. Finché vivrò dovrò renderle merito di tutto quanto ho imparato. È a lei che va tutta la mia riconoscenza. E pensare che non sa nemmeno quanto fece per me.

[1] Da quando ho avuto un colpo apoplettico non riesco più a ricordare il nome di questa donna o di molte altre persone che sono state importanti per me.

Questa donna di colore, dicevo, addetta alle pulizie nell'ospedale dell'Università, aveva una dote che era completamente fuori dalla mia comprensione. Non possedeva assolutamente nessuna istruzione, né a livello di scuola superiore né, tantomeno, accademica. Eppure aveva qualcosa, anche se non so bene che cosa. Ero curiosissima di sapere quale influenza esercitasse sui miei pazienti moribondi. Ogni volta che entrava nella stanza di uno di loro, succedeva qualcosa. E io avrei dato un milione di dollari per carpirle il suo segreto.

Un giorno la vidi nel corridoio e mi dissi: "Tu dici sempre ai tuoi studenti: Se avete una domanda, tiratela fuori, per l'amor di Dio" e quindi mi feci coraggio e mi avvicinai a lei. Le chiesi piuttosto bruscamente: "Che cosa fa ai miei pazienti moribondi?" (*risate fra il pubblico*).

Ovviamente si spaventò e si mise sulla difensiva, dicendomi che non stava facendo altro che pulire la loro stanza (*brusio divertito fra il pubblico*). Io venivo dalla Svizzera e non immaginavo che una donna delle pulizie nera potesse avere dei problemi a parlare con un professore di psichiatria bianco.

Le dissi che non era di questo che stavo parlando, ma lei non si fidava di me e se ne andò.

Ci annusammo l'un l'altra per settimane (*risate*). Sapete che cosa vuole dire annusarsi? È il più semplice esempio di linguaggio non verbale simbolico. È quello che la gente fa quando vuole conoscersi, cercare di scoprire chi sia l'altro veramente, a prescindere dall'abito che indossa o dal suo aspetto esteriore.

Dopo settimane di questo annusarsi la donna ebbe il coraggio di fermarmi e portarmi in uno stanzino dietro la sala delle infermiere. Fu lì che mi aprì il suo cuore e la sua anima e mi raccontò una storia molto drammatica, che secondo me non aveva niente a che fare con la mia domanda e che era completamente al di là della mia comprensione intellettuale. In quel momento non sapevo cosa stesse succedendo.

Mi raccontò che era cresciuta nella sessantatreesima strada, in un quartiere molto povero e molto, molto brutto. Niente da mangiare, bambini malati, nessuna medicina. Una volta le era accaduto di rimanere seduta per ore nell'ospedale della contea con il figlioletto di tre anni in grembo, aspettando disperatamente che arrivas-

se un medico, ma alla fine il figlio le era morto fra le braccia, di polmonite.

La cosa strana era che mi comunicava tutto questo dolore senza odio né rancore, senza negatività né rabbia. Allora io ero molto ingenua, così le domandai: "Perché mi racconta tutto questo? Che cosa c'entra coi miei pazienti moribondi?". E, come se potesse leggermi nel pensiero, lei rispose: "Vede, Dottoressa Ross, la morte ormai non è più un'estranea per me. È una vecchia conoscenza. Non mi fa più paura. A volte, quando entro nella stanza di un paziente moribondo e vedo il suo sguardo spaventato, mi viene spontaneo andare da lui, toccarlo e dire: "Non è poi così terribile".

Se non fosse stato per questa donna, e lo dico veramente dal profondo del cuore, in tutta sincerità, se non fosse stato per lei, non credo che avrei resistito. È questo che sto cercando di dirvi: non cercate dei guru. I vostri maestri arrivano sotto altre spoglie: bambini, vecchie nonne oppure una donna nera che fa le pulizie.

Questa donna non sa chi è. E non sa quale ruolo ha svolto e quante vite ha toccato come conseguenza delle sue scelte. Non importa che cosa facciate nella vita. La sola cosa che conta è che lo facciate con amore.

Nominai la donna mia prima assistente, con gran dispetto dei miei colleghi accademici (*risate e applausi*). Poiché quello che questa donna... (*Elisabeth si ferma, guarda dritto verso il pubblico e dice gentilmente:*) Siate onesti: quanti di voi hanno applaudito per ostilità? (*silenzio sorpreso fra il pubblico*)

Quanti di voi hanno applaudito con ostilità? (*silenzio dal pubblico*).

Contro i medici e l'establishment? (*applausi sparsi, risate e infine un "Brava!"*) Sì! Finché vi comporterete così sarete voi i responsabili, se le cose non migliorano (*applausi riluttanti*). (*Sempre gentilmente*): È molto importante che lo capiate. Noi imprechiamo, mettiamo in discussione, giudichiamo e critichiamo, e ogni volta non facciamo che aggiungere negatività al mondo.

È come se un ragazzo delle superiori picchiasse un bambino di prima elementare. Avete capito quanto ho detto prima? È soltanto l'arroganza che fa comportare così la gente. Sono stata chiara? (*applauso riluttante*).

(*Molto gentilmente*): Se volete guarire il mondo è terribilmente importante capire che non potete farlo senza prima guarire voi stessi. Finché giudicate e criticate gli altri, sarete responsabili di Hiroshima e Nagasaki, del Vietnam, di Maidanek e di Auschwitz. In senso letterale, intendo (*silenzio fra il pubblico*).

I miei seminari sulla morte, lasciatemi divagare un minuto, comprendevano pazienti moribondi selezionati a caso. Ero una principiante, avevo bisogno dell'insegnamento dei miei pazienti, e Dio ha impedito che restassi senza anche solo dieci minuti. Non avrei saputo cosa dire. Questo è successo diecimila anni fa (*risate*). A dire il vero, solo tredici anni fa.

Un giorno, però, il mio paziente morì dieci minuti prima del seminario e io avevo una lezione di due ore senza niente di cui parlare. Ed ero una principiante, una vera principiante. Dirigendomi verso l'aula chiedevo aiuto a tutti, perché non sapevo come riempire quelle due ore. Dicevo: "Aiutatemi, per favore. Cosa devo fare, annullare la lezione?" Solo che non potevo farlo perché gli allievi arrivavano dai luoghi più diversi e lontani.

Salii sul palco. Era arrivato il momento tanto temuto in cui mi trovavo di fronte a ottanta studenti senza paziente. Fu uno dei momenti di tempesta della mia vita, eppure finì per essere una delle mie lezioni migliori sulla morte.

Domandai a quel gruppo misto, composto da studenti di medicina e di teologia, da infermiere, sacerdoti e rabbini: "Oggi non abbiamo un paziente. Perché non esaminiamo il problema più grave di questa scuola di medicina e poi ne discutiamo, anziché parlare con un paziente?" Mi chiedevo che cosa ne sarebbe venuto fuori. Stavo soltanto giocando d'azzardo per far passare le due ore. Con mia grande sorpresa si misero a parlare del primario di uno dei reparti, in cui tutti i pazienti morivano. Non posso fare il nome del reparto, altrimenti lui sarebbe riconoscibile.

Il pallone gonfiato

Il problema di questo medico era che aveva ricevuto una formazione tipica: e cioè curare, usare medicine per prolungare la vita, nient'altro. E tutti i suoi pazienti morivano.

I suoi pazienti erano così pieni di metastasi che si potevano quasi sentire i tumori ingrandirsi a macchia d'olio. Lui assunse un atteggiamento di difesa tale da superare ogni limite: cominciò a dire loro che non avevano il cancro e che la malattia era solo una sensazione, tutta nella loro testa.

Insisteva così tanto che i pazienti cominciarono a chiedere consulenze psichiatriche, perché se era tutto nella loro mente allora avevano bisogno di aiuto di quel tipo.

Io ero incaricata del servizio psicosomatico. Dovevo aiutare quei pazienti a sconfiggere la paura di essere pieni di cancro. Eppure, dalle radiografie, vedevo che avevano ragione. Ce l'avevano veramente. Immaginate in quale orribile conflitto costui mi metteva. Non potevo dire ai pazienti che non erano loro, ma il medico ad aver bisogno dello strizzacervelli. Ovvio che non potevo. Non si può mai aiutare qualcuno biasimando qualcun altro. (*Silenzio fra il pubblico*)

E in un'istituzione devi mantenere un certo grado di solidarietà, per cui non potevo dire a quel medico che il problema era suo...

E così era il dottore, il problema di cui volevano parlare. E io non sapevo bene cosa fare. Ero lì, sul palco, con ottanta persone che mi fissavano, e pensavo: "Cosa faccio, adesso?"

Dissi che io... con quell'uomo... be', che non si può aiutare qualcuno se ci si sente pieni di negatività contro di lui. Si deve provare un po' di compassione o di amore, o almeno di comprensione o di simpatia verso una persona, per aiutarla. Se però sei così negativo che vorresti strangolarla, e io lo avrei voluto tantissimo, allora non puoi aiutarla. Così dissi loro che, come psichiatra, non potevo accettare quel paziente.

E poi chiesi al gruppo, composto da reverendi, rabbini, medici, infermieri, da tutto il personale curante: "Chi di voi prova simpatia per lui, alzi la mano". Nessuno la alzò!

Mi sentivo sempre più disperata, li guardavo a uno a uno, dicendo: "Non vi è neanche un po' simpatico?" A quel punto una giovane donna alzò la mano. E senza rendermene conto devo aver aggredito quella povera infermiera... (*risate dal pubblico*)... perché la guardai e le dissi: "Si sente male?" (*risata fragorosa dal pubblico*). Capite, a quell'epoca io credevo che bisognasse sentirsi male per provare simpatia per un uomo simile.

Poi ebbe luogo un'incredibile discussione su come siamo discriminanti perché riserviamo tutto l'amore, la tenerezza e la compassione soltanto ai pazienti in punto di morte. Se però usassimo anche soltanto un po' di quell'amore per i nostri simili sarebbe meraviglioso. Se io potessi essere così generosa, amorevole e comprensiva verso gli orribili medici con cui devo lavorare (*nessun applauso!*) forse sarebbe possibile apportare dei cambiamenti.

Chiesi all'infermiera: "Come mai soltanto a lei, fra tutti i presenti, piace quest'uomo?". Non c'era niente da amare in lui, a quanto ne sapevo io, nel mio vecchio atteggiamento critico.

Era molto seria, la giovane infermiera... Si alzò, e... con calma, senza arroganza né esibizionismo... abbassò gli occhi, modesta e umile, poi ci guardò tutti e disse: "Voi non conoscete quell'uomo. Non lo conoscete proprio." E io avrei voluto dirle che lo conoscevo, eccome, ci avevo lavorato, con quell'idiota. (*Borbotta imitandone l'arroganza*). Ma me lo tenni per me. Cercai soltanto di ascoltare attentamente quanto la donna aveva da dire, poiché doveva sapere qualcosa che io non sapevo. E lei raccontò.

Disse: "Voi non capite. La notte io sono lì. Lui viene sempre a fare il suo giro di notte. Quando tutti se ne sono andati, viene e fa il suo giro. Entra con quel suo modo arrogante, così, come se fosse un pezzo da novanta.

Entra nella camera del paziente e quando ne esce ha la faccia lunga. Poi entra nella prossima, e quando ne esce ha la faccia ancora più lunga. Quando arriva all'ultima stanza ha l'aria devastata."

E ci spiegò come fosse evidente la sua angoscia fisica, quando arrivava nella sala delle infermiere alla fine del giro, con l'aria distrutta. E l'infermiera continuò: "Questo va avanti notte dopo notte, continuamente. A volte sento un terribile impulso di andargli incontro, toccarlo e dirgli: 'Oh mio Dio, deve proprio essere difficile!' Naturalmente, vista la gerarchia medica, non posso certo farlo."

Allora domandammo: "E perché mai? Se smetti di pensare per un attimo e lasci parlare il tuo intuito, spontaneamente, senza valutare, giudicare e criticare qui sopra, (*indicando il quadrante intellettuale*), bensì facendo quello che ti viene spontaneo, ti sarà possibile aiutare quest'uomo. E se ne aiuti uno, ne aiuti migliaia e migliaia".

Alla fine ognuno di noi provava amore e compassione per quel pallone gonfiato! Ero imbarazzata.

Poi in sala nacque una discussione accalorata, tra le ottanta persone di diversi livelli professionali. E noi dicevamo, sapevamo... sapevamo di non voler semplicemente passare la patata bollente, ma l'infermiera era l'unica che poteva aiutare quel medico.

Lei reagì in modo prevedibile, come era costume trent'anni fa e a volte lo è ancora, dicendo che lei era solo un'infermiera e lui un pezzo grosso. E noi: "È completamente irrilevante chi tu sia dal punto di vista del livello accademico. Tu provi un briciolo di amore per questa persona, quindi sei quella che può aiutarlo". Lei ripeteva: "Non posso, non posso".

Alla fine della lezione, che fu probabilmente una delle migliori che io abbia mai tenuto, dato che io stessa ho imparato tantissimo, dissi: "Se ti dovesse capitare ancora di averne voglia, vai da lui e toccalo. Non devi per forza abbracciarlo, basterà che lo tocchi. E di' quello che ti viene spontaneo." Non promise niente. Non disse né sì né no, solo che ci avrebbe provato. E ci lasciammo così.

Tre giorni dopo una donna si precipitò nel mio ufficio, dove fortunatamente non c'erano pazienti in quel momento, e metà ridendo metà piangendo mi disse: "L'ho fatto, l'ho fatto, l'ho fatto!"

Non sapevo chi fosse (*risate dal pubblico*). Non avevo idea di che cosa avesse fatto. Pensai che fosse diventata matta. Poi la riconobbi e mi raccontò la storia.

La sera della lezione il medico era tornato e lei per due sere di seguito aveva provato a fare quanto promesso, senza però trovare il coraggio. La terza notte però, quando lui uscì dall'ultima stanza, in cui si trovava un giovane paziente che stava morendo di cancro, all'improvviso si ricordò dell'impegno che si era presa. Il suo quadrante intellettuale iniziò a interferire dicendole che non poteva farlo. Poi però lei si disse: "No, ho promesso di non pensare."

Così, prima di cominciare a pensare, seguì il suo quadrante spirituale e intuitivo. Disse: "Sono andata semplicemente da lui... senza alcun contatto fisico, credo... E gli ho detto: "Oddio, deve essere difficile."

Il medico si era messo a singhiozzare e a piangere. Poi l'aveva portata nel suo studio e, con il capo nascosto tra le braccia, aveva

dato sfogo a tutto il suo dolore, la sua preoccupazione, la sua angoscia, raccontandole molto più di quanto avesse mai raccontato a chiunque altro. Per molti anni, mentre i suoi amici già si guadagnavano da vivere, lui aveva continuato ad andare a scuola, si era specializzato e sacrificato, non era mai uscito con le ragazze, e si era specializzato in un campo in cui pensava di poter veramente aiutare qualcuno. E alla fine del racconto le aveva detto: "E ora sono il primario e tutti i pazienti mi muoiono." Un'impotenza totale. Era valsa la pena rinunciare alla felicità personale e alle relazioni per tutto questo?

Tutto quel che lei dovette fare fu ascoltare.

Lo capite? Come prendersela con una persona simile?

Grazie al suo coraggio di essere se stessa, di non pensare a quello che si deve o non si deve fare quando uno è in alto e l'altro sotto, dato che siamo tutti fratelli e sorelle, l'infermiera fu capace per due minuti di trattarlo come un essere umano, non come il Dottor Pezzo Grosso, ma come un essere umano con le stesse qualità di tutti gli altri.

Un anno dopo lui mi chiese delle consultazioni, ma telefoniche, in modo che nessuno ne venisse a conoscenza. Prima di allora non aveva mai chiesto aiuto a un servizio psichiatrico perché era troppo arrogante per ammettere di aver bisogno di aiuto. Tre o quattro anni dopo chiese consulti normali come tutti gli altri. E alla fine divenne molto umile e comprensivo, con molta compassione per i suoi pazienti.

Penso che avrebbe finito per morirne, si sarebbe bruciato, se non avesse chiesto aiuto.

Così è stato possibile trasformare persino uno borioso come lui, è bastata l'infermiera giusta. Ricordate, naturalmente, che non dovete per forza essere infermieri, e che nessuno è troppo giovane per rendersi utile.

Quanti di voi fino a oggi hanno odiato dei dottori? (*silenzio dal pubblico*). Siate onesti. Ogni volta che definite qualcuno pallone gonfiato, o qualunque altra cosa, ne aumentate la negatività. E sono le infermiere, le principali responsabili del fatto che i medici siano così odiosi. Adesso sto parlando soltanto di medici odiosi, ma ovviamente ci sono anche quelli in gamba. Capite perché dico questo?

Prendiamo ad esempio un medico insicuro già di per sé, che perciò pensa di dover mostrare rabbia e comportarsi da pezzo grosso; se dieci infermiere del suo reparto non lo sopportano, lui ne assorbirà la negatività, e questo ovviamente aumenterà la sua insicurezza. Rendendolo ancora più arrogante. Capite quanto sono importanti i vostri pensieri?

Così, se pensate: "Lo chiamerò di nuovo pallone gonfiato, perché non ha fatto le cose come volevo io", bloccate immediatamente questi pensieri e circondatelo invece di amore, comprensione e compassione.

Se un intero gruppo di personale facesse questo con un dottore per una settimana, vedreste come cambierebbe il suo comportamento senza mai dire una sola parola ad alta voce. Qualcuno di voi ci ha già provato? Non avete idea della forza dei vostri pensieri.

Se circondate queste persone, e ovviamente le persone peggiori ne hanno più bisogno, di amore e pensieri positivi, potrete cambiare anche la cosa più impossibile...

Riuscite a capire quanto sto cercando di dirvi? È l'unico modo di generare un cambiamento. E ve ne parlerò brevemente da psichiatra, perché è molto importante che guariate il mondo al più presto, prima che sia troppo tardi: dovete capire che non potete guarire il mondo senza prima guarire voi stessi.

L'argomento di cui stiamo parlando è quello delle questioni in sospeso. Dio ha creato l'uomo perfetto, per dargli tutta la consapevolezza che può tollerare, tutte le cose che può usare. Se qualcosa non lo poteste tollerare, non lo ricevereste. Ricevete sempre quello di cui avete bisogno, ma non sempre quello che volete. Crescendo ed evolvendovi, ricevete di più. Non quando lo volete, ma quando siete pronti a riceverlo.

Ogni essere umano è composto di quattro quadranti: uno fisico, uno emotivo, uno intellettuale, uno spirituale.

La maggior parte di noi è intellettualmente ipertrofica, specie in questa sala (*risatine sorprese del pubblico*). Spiritualmente siamo OK. Il solo quadrante su cui non c'è bisogno di lavorare è il quadrante spirituale. È dentro di voi, e il motivo principale per cui non emerge è che è bloccato. Dal punto di vista fisico, so che andate tutti in palestra, cercate di fare esercizi yoga, di prendere vitamine

e tante altre cose giustissime, perciò non mi preoccuperei troppo al riguardo. Il problema principale della nostra società è il quadrante emotivo, che si sviluppa quasi esclusivamente fra il primo e il sesto anno di vita. È in quel periodo che si acquisiscono tutte gli atteggiamenti di base che rovinano la vita. Lo ripeto: che "rovinano" la vita.

Se c'è armonia fra i quadranti fisico, emotivo, intellettuale e spirituale, non vi ammalerete. Tre sono i motivi per cui ci si ammala: motivi traumatici, genetici e disarmonia fra i quattro quadranti. Voglio parlare di questo perché è rilevante nel processo di guarigione, e inoltre perché sapendolo non solo guarirete gli altri, ma potrete prevenire le malattie. E io spero che nella prossima generazione useremo il novanta per cento delle nostre energie per evitare le malattie, piuttosto che per mettere pezze su qualcosa che avrebbe dovuto essere prevenuto.

Nel caso di bambini che non riescono più parlare o sono troppo piccoli usiamo i disegni per capire il loro linguaggio simbolico. Vi parlerò di come sarà la medicina nei prossimi cinque anni in termini di guarigione, con l'ausilio di una scatola di colori – con l'ausilio, beninteso, non come unico mezzo.

Quando un bambino non può parlare e io devo sapere di cosa ha bisogno per concludere la sua questione in sospeso, gli dò un foglio di carta e dei colori e gli chiedo di farmi un disegno. Non gli dico cosa deve disegnare.

Nel giro di cinque o dieci minuti saprò che lui sa che sta morendo, e conoscerò addirittura il punto della patologia. Se, ad esempio, ha un tumore al cervello, sarà localizzato in una certa area del disegno. Saprò approssimativamente quanto tempo gli resta da vivere, se sta migliorando o peggiorando e quali sono le sue questioni in sospeso.

Lo abbiamo fatto con migliaia di bambini, anche con quelli che in seguito sono stati assassinati, sbranati da squali o morti in altri incidenti. Molta della loro consapevolezza sulla morte imminente è subconscia, viene dal quadrante spirituale.

La ragione per cui i bambini ne sanno più degli adulti è che non sono ancora stati contaminati dalla negatività. Se allevate i ragazzi della prossima generazione con amore incondizionato e mai nessu-

na punizione, ma con fermezza e disciplina coerente, non ci sarà bisogno di guaritori perché saranno in grado di guarirsi da soli. Saranno completi nel modo in cui Dio ci ha creati.

Siete sempre completi se c'è armonia tra il quadrante fisico, emotivo, spirituale e intellettuale. È chiaro che subirete alcuni traumi e che i difetti genetici ci saranno sempre.

Se allevate i bambini solo con emozioni naturali, e permettete loro di esternare la loro pena, la loro rabbia, il loro dolore, gli piacerà tantissimo andare a scuola. Imparare sarà per loro stimolante, una sfida, un'avventura eccitante e le lezioni diverranno molto spirituali, perché le hanno già dentro. Siamo nati da Dio, e il nostro quadrante spirituale non dobbiamo andare a cercarlo in giro, o pregare per averlo. Ci è stato dato in dono. La sola cosa che ci blocca dall'usarlo è la negatività.

Se è vero che tutti i bambini hanno tutta la conoscenza dentro di sé, proveniente dal Dio interiore, dal quadrante spirituale, perché gli adulti non ce l'hanno? Come possiamo usare questa conoscenza dei bambini per aiutare gli adulti?

Ecco il mio esempio preferito per spiegare in che modo l'insegnamento del linguaggio simbolico può essere usato per aiutare gli adulti.

Userò l'esempio del cancro, anche se voglio sottolineare che i pazienti moribondi non sono solo quelli malati di cancro. Chi è afflitto da malattie neurologiche, sclerosi multipla, sclerosi amiotrofica laterale, o chi ha subito colpi apoplettici e non può più parlare né muoversi ha bisogno di altrettanto aiuto se non di più. Parliamo sempre di pazienti di cancro come se il cancro fosse la tragedia peggiore al mondo. Spero che capiate: voglio dire che non dovremmo aiutare solo i pazienti di cancro, ma anche tutti gli altri.

Bernie Siegel

C'era un medico che partecipava al nostro workshop e rimase molto colpito dall'uso che facevamo dei disegni spontanei dei bimbi moribondi. Due anni fa circa ebbe il coraggio di assumersi l'etichetta di pazzo, di... ora lo chiamano eretico ... o come altro... be', un nome altrettanto piacevole. Gli lanciammo una sfida, e cioè la

nostra profonda convinzione che questo dono di conoscenza interiore ce l'abbiano non solo i bimbi malati terminali, ma anche gli adulti completamente sani. Dopo la diagnosi di una malattia potenzialmente mortale non devi far altro che chiedere al paziente di farti un disegno, senza dargli istruzioni, giusto per avere un'idea a quale punto si trovi in quel momento. Poi, dopo che ti sei fatto un'idea, gli chiedi di immaginarsi il suo cancro.

Questo medico prese i disegni, andò a casa e disse che avrebbe cercato di seguire il nostro metodo.

Invece di dire ai suoi malati di cancro quello che dovevano fare, dà loro amore incondizionato e rispetto. Senza aspettarsi né pretendere niente. Chiede loro di fare un disegno, dopodiché si rende conto in quale punto del percorso si trovano, non solo dal quadrante fisico, ma anche dai quadranti emotivo, spirituale e intellettuale.

Il mio disegno preferito – e scusate se me ne vanto un po' – lo fece un uomo cui era stato diagnosticato un cancro (*mostra un disegno al pubblico*) e lo descriverò per quelli che non riescono a vederlo. Dopo che il paziente ebbe disegnato un quadro generale – da cui si può fare una valutazione globale sulla situazione – gli venne chiesto di immaginarsi il suo cancro. Disegnò un uomo, io qui sto solo disegnando un corpo simbolico, e in quel corpo tracciò circoli concentrici, che rappresentavano grandi cellule cancerogene rosse (colore del pericolo).

Quando gli venne chiesto di immaginare la chemioterapia, che in questo caso era la cura scelta dall'oncologo, così come avrebbe fatto la maggior parte dei medici in casi come questo, l'uomo disegnò grandi frecce nere, e ogni freccia colpiva una cellula cancerogena.

Ma c'era una cosa strana e inaspettata, nel disegno. Dopo aver colpito la cellula rossa, ogni freccia nera della chemioterapia defletteva allontanandosi dalla cellula.

Chemioterapia

Se non sapeste niente sull'interpretazione dei disegni e foste il medico di questo paziente, gli avreste prescritto la chemioterapia? Lo avreste ritenuto un buon candidato per quel tipo di cura?

Il paziente in questione venne ritenuto tale. Ciò nonostante qualcosa dentro di lui, ma non nel suo intelletto, gli comunicava che avrebbe rifiutato la chemioterapia.

Ora il messaggio del paziente arriva da un quadrante che non è considerato realtà dalla maggior parte della gente. Perché dal nostro quadrante intellettuale, ipertrofico, che pensa di saperne più del paziente, noi la consideriamo un'idea stupida, essendo statisticamente verificato che questo tipo di cancro risponde ottimamente alla chemioterapia. Dunque il paziente doveva sottoporsi alla cura.

Ma guardando il quadrante intuitivo del paziente, risulta chiaro che in questo caso la chemioterapia non avrebbe funzionato.

L'amore incondizionato – che non sia cioè sdolcinato né sentimentale – significa: "Io rispetto il mio prossimo come me stesso. Io rispetto la sua conoscenza di sé, che va oltre le mie conoscenze su di lui. La sua conoscenza viene da un quadrante diverso, ma comunque è sempre più precisa di quella che proviene dal quadrante intellettuale".

Accettando questo, chiederò al paziente: "Che cosa ti ha detto il medico a proposito della chemioterapia?" Lui risponderà: "Mi ha detto che la chemioterapia uccide le mie cellule cancerogene". E io: "Sì!" pensando "Va avanti, arrivaci!" E un'espressione di sconforto compare sul suo volto.

Penso che qualcosa mi sfugge, quindi ripeto: "Che cosa ti ha detto il medico sulla chemioterapia?" E di nuovo, in tono molto pratico, lui fa: "Mi ha detto che uccide le mie cellule cancerogene".

E questa volta io dico: "Sì, ma ...?"

Mi guarda con aria inquisitoria e poi esclama: "Quinto: non uccidere".

E io: "Come, scusa?"

E lui ripete di nuovo: "Quinto: non uccidere".

E ora, avendo capito meglio, io chiedo: "Nemmeno le tue cellule cancerogene?". E l'uomo replica: "No. Vede, Dottoressa Ross, io ho avuto un'educazione religiosa quacchera. E credo veramente alla legge universale del non uccidere. Ci stavo pensando seriamente: no, non credo di poter uccidere".

Se pratichi l'amore incondizionato, allora rispetti i tuoi simili senza cercare di convincerli, convertirli o cambiarli. Così non ebbi

alcun problema a dirgli che sarebbe stato bello se tutti avessero creduto nella legge universale, perché così il mondo sarebbe stato un posto molto migliore e pacifico. Era un'implicita espressione del mio rispetto per lui e gli fece capire che non lo avrei criticato né avrei riso di lui. Dovetti però aggiungere: "Fammi un favore". Io voglio che tutti i miei pazienti guariscano. Non glielo dico esplicitamente, ma cerco di farglielo capire. Così gli dico: "Fammi un favore. Va' a casa, e immaginati un modo per liberarti dal cancro." Percepite la differenza nell'uso dei termini? E l'uomo accettò dicendo che era una buona idea.

Se ne andò e tornò una settimana dopo.

Gli chiesi se gli era riuscito di immaginarsi un modo per liberarsi dal cancro, così che noi potessimo veramente aiutarlo. E, con quel meraviglioso sorriso sul viso, mi fa: "Sissignora". Io lo invitai a farmi un disegno.

L'intero disegno, – io ne sto disegnando uno grande, per farvi vedere com'era – invece di essere pieno di cellule cancerogene, tutto il corpo era ora pieno di gnomi. Quei nanetti, sapete ... (*disegna uno gnomo sulla lavagna. Brusio divertito fra il pubblico*)... ogni gnomo si stava portando via una cellula di cancro (*applausi e risate*).

Gli gnomi

Fui molto commossa da quell'uomo. Chiamai l'oncologo e gli raccontai tutto. Lo stesso giorno il paziente iniziò la chemioterapia. Ancora oggi sta bene.

Vedete quanto sia bello? Per me si tratta di un'apertura incredibile. Serve soltanto un po' di umiltà e la consapevolezza che tutti abbiamo tutte le conoscenze necessarie, dentro, e che, se siamo umili e aperti e rispettiamo e amiamo il prossimo come noi stessi possiamo aiutarci l'un l'altro.

E non ci vuole tempo. Bastano cinque minuti e non costa un centesimo. Non sto esagerando.

Spero che capiate che questa è quella che consideriamo medicina olistica. Io ho la coscienza intellettuale della malattia, mentre il

paziente ha la sua conoscenza intuitiva e se cominciamo a lavorare insieme e rispettarci, allora potremo veramente aiutarci a diventare completi.

Ecco cosa significa per me guarire, nella nostra epoca. In un certo senso è una questione di consapevolezza, non so come spiegarlo. Di apertura. E non puoi essere aperto, raggiungere questa conoscenza, questa comprensione, questa compassione e questo amore incondizionato finché hai un Hitler dentro di te. Quindi, dottore: Guarisci te stesso! Siete tutti medici. Dovete tutti avere l'umiltà di riconoscere la negatività che avete dentro, ogni giorno.

E se riusciste a farlo, se riusciste ad accettare quanto ho imparato a Maidanek... A Maidanek si presentò una ragazza che aveva perso l'intera famiglia. Fu lei a dirmi: "Elisabeth, non credi che in tutti noi ci sia un Hitler?"

Sì. E in tutti noi c'è anche una Madre Teresa. Ma non puoi diventare una Madre Teresa, simbolicamente parlando, se non hai il coraggio di guardare in faccia il tuo Hitler e di liberartene.

Quello che vi dico è: se volete guarire il mondo, allora guarite voi stessi, liberatevi dell'Hitler che c'è in voi. Allora diverrete esseri umani completi, così come Dio vi ha creati. Allora avrete la coscienza cosmica, avrete esperienze fuori dal corpo, avrete tutto quello di cui avete bisogno, ma non tutto quello che volete, grazie a Dio. (*Brusio divertito fra il pubblico*).

I workshop

C'è chi mi ha chiesto informazioni sui workshop. Sono offerti da Shanti Nilaya. Li teniamo in tutto il mondo, dalla California all'Australia. Invitiamo settantacinque persone a passare una settimana con noi, da lunedì a mezzogiorno a venerdì a mezzogiorno. Circa un terzo sono malati terminali, oppure genitori di bambini moribondi, un terzo sono medici, sacerdoti, assistenti sociali, consulenti, infermieri e un terzo persone qualsiasi. Quello che facciamo con queste persone è mostrare come esaminare le proprie questioni in sospeso, i propri dolori, e come liberarsene. Quanto prima nella vita vi deciderete a farlo, ovviamente, tanto meglio vivrete in seguito.

Sono cinque giorni intensi in cui abitualmente i malati terminali iniziano a raccontare quello che hanno dentro: angoscia, dolore, questioni in sospeso e preoccupazioni, lacrime represse e rabbia. Noi li aiutiamo a esternare tutto questo. E l'ultima sera, il giovedì, abbiamo un rituale molto emozionante, in cui i partecipanti siedono di fronte a un camino, di solito con vino e pane, e condividono con il gruppo tutto quello che hanno voglia di lasciarsi alle spalle. E lo fanno simbolicamente con una pigna, riempiendola di negatività e gettandola nel fuoco.

Quando abbiamo il coraggio di guardare la nostra negatività e di lasciarcela alle spalle, allora diventiamo più simili a Madre Teresa. Non potete semplicemente mettervi seduti e pensare di poter mandarla via meditando. Non funziona proprio.

In un gruppo di settantacinque persone c'è più pena e angoscia di quanto possiate immaginare, sempre che non vi limitiate a guardare la facciata, e che scrutiate in profondità. E il dolore più grande che si possa sperimentare, molto maggiore di qualsiasi perdita, è il dolore dell'amore mai provato. È questo il dolore più grande. La maggior parte delle persone nella nostra società non è mai stata amata incondizionatamente, se non, forse, dal nonno o dalla nonna.

L'ultimo workshop da cui provengo contava diciassette pazienti con tendenze suicide, per i quali il workshop rappresentava l'ultima spiaggia. La minaccia era che se non ne avessero tratto giovamento si sarebbero suicidati. Gli ho detto di non farlo prima di venerdì pomeriggio (*risate fra il pubblico*). È una cosa molto seria, certo, ma bisogna anche mettere in chiaro che noi esseri umani siamo totalmente ed esclusivamente responsabili della nostra vita. Quindi è inutile andare a piangere sulla spalla altrui e sprecare le proprie energie nell'autocommiserazione. Siete voi e le vostre scelte che vi hanno portato al punto in cui siete.

E noi esseri umani dovremmo rendere grazie ogni giorno, perché siamo le uniche creature viventi in questa galassia a cui sia stato concesso il libero arbitrio. E dopo la morte, quando vedremo per la prima volta in che cosa consista la vita qui, capiremo che non è nient'altro se non la somma totale di ogni scelta fatta in ogni momento della vita. I pensieri, di cui ognuno è responsabile, sono reali quanto le azioni. Capiremo così che ogni parola e ogni fatto influiscono sulla nostra vita e ne toccano migliaia di altre.

Cristo

Guardatevi, quando vi alzate al mattino e siete di cattivo umore. Ve la prendete con vostro marito o con vostra moglie, i quali, a loro volta, riverseranno questa negatività sulla segretaria, al lavoro. E lei lo farà sul marito. I vostri figli vanno a scuola col muso. Uscendo danno un calcio al cane, picchiano gli altri bambini e finiscono nell'ufficio del preside. Una volta dovreste contare a quante persone rovinate la vita, per un malumore mattutino.

È in queste piccole cose che potete mettervi alla prova. Il giorno dopo – anche se avete la luna storta – provate a cantare o a fischiettare finché non saranno usciti tutti (*risate*). E poi picchiate un materasso con un tubo di gomma e sfogate la vostra rabbia su un oggetto inanimato.

Quindi, la sera, chiedete a vostra moglie, al vostro compagno e ai vostri bambini com'è andata la giornata: vedrete che voi potete cambiare la vostra vita con cose semplici. Non c'è bisogno di andare in India, di prendere LSD o mescalina o psilocibina per cambiare la propria vita. Basta essere responsabili delle proprie scelte.

E fate come Gesù Cristo dopo quella che la Bibbia chiama "la lotta con Satana", che non fu altro se non cacciar via Hitler da se stesso dopo 40 giorni di digiuno. Era completamente consapevole che avrebbe potuto essere re di Gerusalemme e combatterne la terribile decandenza. Ma sapeva anche che non sarebbe durata a lungo. La scelta più nobile che aveva a disposizione era di non utilizzare mai i suoi poteri e di essere persino disposto a sacrificare la propria vita, se solo questo avesse aiutato un essere umano a capire che la morte non esiste, che è solo una transizione a una forma di vita diversa.

E fece proprio questo. Sapeva che la gente credeva in lui solo finché faceva miracoli. Nel momento in cui fosse scomparso, avrebbe ricominciato a dubitare di nuovo. Lui conosceva la differenza fra sapere e credere.

E così, dopo la sua morte, si materializzò per i suoi amici e discepoli per tre giorni e tre notti. Mangiò con loro, parlò e discusse con loro. E poi essi seppero.

E fu la conoscenza, non il credere, che diede loro il coraggio di fare quello che dovevano fare.

Quelli di voi che sono disposti ad attraversare quaranta giorni di digiuno, parlando simbolicamente – e cioè a passare fra le fiamme dell'inferno, essere etichettati, ridicolizzati, buttati giù, criticati – e a dispetto di questo si decidono per la scelta migliore, non lo rimpiangeranno.

E di nuovo, per darvi un esempio molto pratico:

Di nuovo Dougy

Un paio di anni fa venni in Virginia a visitare un bambino di nove anni che stava morendo di cancro. E prima di lasciarlo gli dissi che probabilmente aveva molte domande. "Non potrò venirti a trovare spesso in Virginia", gli feci, "ma se hai qualche domanda, scrivimi".

Un giorno ricevetti una sua lettera. Era di due righe: "Cara Dottoressa Ross, mi resta soltanto una domanda. Che cosa è la vita e che cosa è la morte e perché i bambini devono morire? Con affetto, Dougy"

Capite perché ho un debole per i bambini? Tagliano corto con i salamelecchi. E così gli risposi con una lettera. Non potevo scrivergli grandi concetti. Dovevo usare il suo stesso linguaggio.

Così presi una bella scatola di pennarelli a 28 colori, i colori dell'arcobaleno. Siccome la lettera non mi sembrava ancora abbastanza bella iniziai anche a illustrarla. Poi, quando fu finita, mi piaceva così tanto che avrei voluto tenermela. Razionalmente mi dicevo: "Ma sì che puoi tenerla, è un tuo diritto. Ci hai lavorato tanto, e poi tra poco saranno le cinque e la posta sarà chiusa, i tuoi figli torneranno da scuola e sarà meglio cominciare a preparare da mangiare" e altre scuse del genere. Più si allungava la lista delle scuse, più sapevo che non era giusto. Così dissi: "E io che me ne vado in giro a insegnare di fare la scelta più nobile. Qual è la mia, adesso? È di andare immediatamente all'ufficio postale e spedirla, perché l'ho scritta per lui e non per me." E così feci.

Dougy ne fu molto orgoglioso e felice. La fece vedere a molti altri bambini in ospedale. E già questo, di per sé, sarebbe stato bello.

Cinque mesi più tardi, in marzo, la sua famiglia, pur molto po-

vera, mi fece una chiamata interurbana. Dougy venne al telefono e disse: "Dottoressa Ross, oggi è il mio compleanno. Lei è l'unica che ha avuto abbastanza fiducia e ha creduto che avrei festeggiato un altro compleanno. E quindi voglio farle un regalo. Ma non riuscivo però a trovare qualcosa per lei, perché noi non abbiamo niente. L'unica cosa che mi è venuta in mente... (*"la sola cosa che mi è venuta in mente..."* è *il quadrante spirituale*), era di rispedirle la sua bellissima lettera (*risate in sala*). A una condizione, però!" (*non era amore incondizionato!*) (*risate dal pubblico*) "A una condizione: che lei la faccia pubblicare e la renda disponibile agli altri bambini che stanno morendo".

Mi passarono per la testa tantissime cose: sarà costoso, ventotto colori per ogni pagina, quadrante intellettuale, svizzera parsimoniosa, come farà a permetterselo la gente. Tutto questo stava interferendo dentro di me, così dissi: "No!" a pensieri simili. E optai per la scelta più nobile. È proprio vero: se dai senza aspettative, riceverai diecimila volte tanto.

Questo è successo quattro anni e mezzo fa. Quando Dougy morì, la *Lettera di Dougy* aveva già raggiunto diecimila bambini in punto di morte (*applauso*).

Sappiate distinguere fra intelletto e intuito. Quando pensate, quello è l'intelletto (*risate*). Quando fate quello che sentite giusto, è l'intuito: arriva velocemente, non ha senso, è totalmente illogico e vi fa sentire benissimo (*risate e applausi*). Se seguite l'intuito siete sempre nei guai, ma io ho un motto, a Shanti Nilaya, in cui credo più che in qualunque altra cosa. Eccolo: "Se riparate i canyon dalle tempeste di vento non vedrete mai la bellezza delle loro rocce scolpite."

E se seguite il vostro intuito alla fine diventerete come canyon, se ce la farete a resistere. Ma sarà meraviglioso (*con una voce felice e pacata*): non vorrei vivere in un altro tempo, perché non è mai stato tanto difficile e mai tanto gratificante.

Accettare

Venerdì Santo

Sono passati sette anni da quando sono stata qui l'ultima volta. E per me è molto significativo. Il sette è un numero molto significativo, comunque. E il giorno di Pasqua è il più importante, nella nostra vita, che ve ne rendiate conto o no.

Sette anni fa ero qui a chiacchierare con un gruppo di persone. Allora non sapevo di trovarmi sette anni in anticipo sul mio programma celeste. Non ha funzionato. E sono molto felice di non aver saputo sette anni fa che cosa mi sarebbe successo. Perché altrimenti mi sarei impiccata al primo albero di Natale (*risate fra il pubblico*).

È ogni giorno della mia vita – ecco cos'è per me il Venerdì Santo – il Venerdì Santo è visto da molte persone come una giornata triste a causa della crocifissione. Senza la crocifissione, però, non avremmo mai avuto la risurrezione. E senza le tempeste nella vita i miei pazienti non morirebbero in pace e dignità, sapendo realmente tutto quello che hanno bisogno di sapere al momento della morte. Così oggi voglio parlare soprattutto delle tempeste della vita, del senso di simili bufere e di come bisognerebbe crescere i figli in modo che non abbiano paura né di vivere né di morire.

Io non sono la "Signora della morte e dei moribondi". Spero che nei prossimi cinquant'anni mi si conosca come "la signora della vita e dei viventi"! Se vivi nel modo giusto, infatti, non avrai mai

timore di morire. Morire è il più grande piacere che ti sta aspettando. Non dovresti mai averne paura. Dovresti invece preoccuparti di quello che fai oggi. Se oggi fai la scelta più nobile in tutto, non solo nei fatti, ma anche con le parole e i pensieri, allora il momento della morte sarà di incredibile beatitudine.

Tutto quello che dovete sapere è come crescere una generazione di giovani con vero amore incondizionato e disciplina ferma e coerente. C'è un vecchio detto da qualche parte nella Bibbia, e non so mai citarlo nel modo giusto, ma voi saprete di certo a cosa mi riferisco, che dice che i peccati del padre ricadranno sui figli e sui figli dei figli. Questo significa semplicemente che se siete stati picchiati o avete subito violenze sessuali da bambini, e almeno il venticinque per cento della nostra popolazione è stato vittima di incesti, se siete stati picchiati da bambini allora anche voi, a vostra volta, picchierete i vostri figli, per via di tutta l'angoscia, la frustrazione e la rabbia impotente che vi portate ancora dentro. E se qualcuno non vi aiuta a sfogare tutto quel dolore prima di diventare adulti e di avere figli vostri, lo trasmetterete alla prossima generazione. Così penso che sia nostro dovere mettere in pratica quello che ci è stato insegnato duemila anni fa: Ama il prossimo tuo come te stesso!

Dobbiamo cominciare da noi stessi: non possiamo amare gli altri, se prima non amiamo noi stessi. E non possiamo avere fiducia negli altri se non abbiamo fiducia in noi stessi. Così, quando parlo di come allevare la prossima generazione, intendo dire che dobbiamo iniziare da noi stessi, e poi tutto diventerà più facile, sempre più facile.

Dio creò l'uomo con cinque emozioni naturali. Impara a rispettare queste cinque emozioni naturali, senza trasformarle in innaturali. Saranno le emozioni innaturali a causare, in seguito, tutte le questioni irrisolte.

La rabbia è naturale, un dono di Dio, e nella sua forma naturale dura quindici secondi. Quindici secondi sono sufficienti per dire: "No, grazie!"

E se ai bambini non è permesso esprimere assertività, autorità e rabbia naturale finiranno per diventare tanti Hitler, piccoli o grandi Hitler, pieni di rabbia, vendetta e odio. Il mondo è pieno di gente del genere.

Il dolore è un'emozione naturale che vi aiuta a superare tutte le

perdite nella vita. A quanti di voi era permesso piangere da piccoli? Mettiamo che abbiate una madre svizzera, tutta pulita e precisina che, vedendo la vostra coperta di sicurezza un po' troppo logora, dice: "Che vergogna!" e la butta via: si tratta di una terribile perdita per un bambino. E se non vi è permesso piangere, oppure se vi dicono: "Se non la smetti te la dò io la ragione per piangere, e vedrai che chiuderai subito quella bocca", allora vi calmerete, piuttosto che ricevere una sculacciata. Ma poi, crescendo, avrete molti problemi di autocommiserazione. Ci sguazzerete letteralmente, nell'autocommiserazione. Non sarete di nessuna utilità nel lavoro di volontariato, nell'aiutare il prossimo. Proverete molta vergogna e senso di colpa.

Andate a vedere film come *E.T.* e toccherete con mano tutta questa vergogna e senso di colpa guardando il pubblico. Quando nell'intervallo si accendono le luci, molti spettatori si puliscono gli occhiali, con la scusa che si sono appannati. E questo perché si vergognano ad ammettere di aver pianto. Ecco cosa sono le questioni in sospeso: la paura di non avere il diritto al dolore.

L'amore è incondizionato. L'amore non ha pretese né aspettative. È, semplicemente.

Una forma di amore naturale è tenere in braccio e coccolare un neonato, che così si sente amato e accudito. Un'altra forma di amore è essere capaci di dire "No". Tante persone lo trovano difficilissimo. Se riuscite a dire a un bambino: "Non ti allaccio le scarpe, sono sicura al cento per cento che ce la farai da solo", allora può darsi che lui abbia una crisi di nervi o che tenti di manipolarvi. Dovrete quindi tener duro e dirgli: "Credo che tu possa farcela da solo. Anzi, probabilmente saprai farlo addirittura meglio di come lo facevo io alla tua età." Allora si chinerà, si impegnerà al massimo e sarà orgoglioso di scoprire che può imparare ad allacciarsi le scarpe da solo.

Questo metodo sviluppa fiducia e amore per se stessi. È importante, importantissimo che lo conosciate; e se avete delle questioni in sospeso liberatevene, perché se non lo fate non solo vi peseranno addosso per tutto il resto della vita, ma cresceranno come vermi solitari fino a soffocarvi internamente.

Quando perdete una persona o una cosa cara, ma avete vissuto intensamente, non vi toccherà nessuna elaborazione del lutto.

Avrete molto dolore, ma nessun lutto da elaborare.

Il dolore da elaborare è una questione in sospeso. Così come lo sono la paura, la vergogna, il senso di colpa e tutte le altre emozioni innaturali. Questo vi risucchierà le energie e ridurrà il vostro senso di integrità e di salute.

Suicidio come libera scelta

Siete voi gli unici responsabili delle vostre scelte. Compiendo una scelta dovete accettarne la responsabilità. Mettiamo che una persona voglia togliersi la vita. Nel prendere una simile decisione dovrà anche accettarne le conseguenze, come ad esempio i sensi di colpa che scaricherà sui suoi parenti e tutte le domande che ne deriveranno, tipo: "Perché è successo?", "Dove ho sbagliato?", "Perché non mi sono reso conto dei segnali?" e quant'altro rende la situazione un incubo. Il suicida sarà dunque responsabile di aver procurato un incubo ai suoi cari. Sarà questo il suo... fardello, che dovrà portare con sé dall'altra parte.

Così ogni volta che fate una scelta, state pur certi che avete il diritto di scegliere liberamente. È il dono maggiore che ci sia stato dato alla nascita come esseri umani. Siamo le uniche creature nell'universo, per quanto ne sappiamo, cui sia stato concesso il libero arbitrio. Che però comporta anche una grande responsabilità.

Ma qui occorre veramente fare distinzioni. Direi che probabilmente il settanta per cento di tutti i suicidi tra i giovani sono responsabilità del medico, perciò voglio affrontare la cosa in modo diretto: c'è qualche psichiatra in questo gruppo? Sì!

Occorre infatti diagnosticare gli episodi iniziali delle sindromi maniaco-depressive. Non lo si fa abbastanza. Se una persona è molto depressa – be', magari ha perso il fidanzato o ha litigato con padre o madre – lo consideriamo normale. Così non individuiamo i segnali precoci delle sindromi maniaco-depressive, che molto spesso passano inosservate. E la sola cosa di cui questi pazienti avrebbero bisogno è una terapia a base di Lithium. A quanto ne so io, il Lithium è l'unica cosa che funzioni con pazienti del genere. Può smussare le punte più alte di depressione. Staranno ancora male, certo, ma raggiunto un certo limite non lo oltrepasseranno. E

anche i momenti di euforia che seguono a quelli di disperazione non saranno mai troppo acuti, come accade invece quando sono completamente fuori controllo.

E quindi occorre informare maggiormente la popolazione riguardo ai segni precoci di psicosi maniaco-depressiva e prescrivere ai pazienti la cura giusta. Come psichiatra non ho l'abitudine di prescrivere tanti farmaci, il Lithium è uno dei pochi che uso.

Il discorso cambia completamente, in termini di conseguenze delle proprie scelte, se, ad esempio, una ragazza si suicida perché è furiosa con il suo ragazzo o con la madre e pensa così di farli sentire in colpa per il resto della vita. Il suo suicidio è dunque un atto di vendetta, per procurare ad altri fortissimi sensi di colpa. E paga con la sua vita: è talmente furiosa che farebbe qualsiasi cosa pur di far star male il suo ragazzo e dargli un esempio di come lui ha fatto star male lei. Questo tipo di suicidio ha conseguenze diversissime, rispetto a chi è maniaco-depressivo non diagnosticato, tanto depresso da essere completamente indifferente a qualsiasi cosa e da voler soltanto porre fine alla propria vita. Qualunque cosa tu dica o faccia, non riuscirai a distoglierlo dall'intento.

Suicidio come risultato di una depressione endogena

Quanti di voi si sono, almeno una volta, sentiti veramente depressi, senza speranza? Allora sapete com'è. Se lo moltiplicate per dieci, saprete come si sente una persona affetta da sindrome maniaco-depressiva. Niente ha più senso, niente! Anzi è... peggio di niente. È il vuoto totale. Non esiste più nessuna via per ritrovare la luce. Perciò l'unica soluzione è porre fine a tutto, perché la vita è diventata insopportabile.

Ecco perché quando rivedrete la vostra vita dopo la morte tutto questo sarà valutato come se aveste avuto il cancro. Questa forma di depressione e suicidio è una malattia di cui non siete ritenuti responsabili.

Non potete "diplomarvi" finché non avrete imparato tutte le lezioni che vi toccano in questa vita, o finché non avrete insegnato le cose che siete venuti per insegnare. La vita è una scuola, letteral-

mente, in cui venite interrogati, e in cui dovete superare i vostri esami. E se li superate, ne riceverete un'altra razione. Se superate anche quella, molto più dura della prima, allora ne riceverete una terza. E via di questo passo, solo che non diventa più facile. Diventa sempre più difficile! Sempre più dura ogni volta, ma allo stesso tempo viene più facile. Capite che cosa voglio dire? È come dare problemi di matematica del quinto anno ad uno studente del primo anno: gli sarebbe impossibile risolverli. Se però lo studente frequenta il quinto anno, il discorso cambia: sarà già ben preparato e avrà buone possibilità di farcela.

Quando pensate di avercela già fatta ad arrivare in cima alla montagna e di poter ricevere il premio, allora vi cade in testa una bella tegola da un chilo (*risate tra il pubblico*). Se riuscite a sopravvivere, allora eccovene un'altra... quanto potrà pesare, stavolta? Be', diciamo che ve ne cadono in testa due. Quanti di voi hanno già superato lo stadio della prima tegola? (*risposta dal pubblico "Io credo di esserci già passato"*). Le è parsa dura? (*"Sì"*). Bene, il peggio comunque deve ancora venire! (*risate fra il pubblico*)

Questa è l'essenza della vita. L'unico scopo della vita è l'evoluzione spirituale: crescere finché sarete tanto perfetti che vi potranno mettere in una centrifuga. E se si viene centrifugati dalla vita, che è, simbolicamente parlando, la vostra scelta – vostra e di nessun altro – se ne esce o a pezzi o ben lucidati.

La differenza fra salvare e aiutare

Quando salvi qualcuno, non lo stai aiutando. Non è un concetto difficile da capire. Se salvi qualcuno, infatti, lo rendi debole e sarai tu l'eroe della situazione. Se, dopo averlo salvato, lo tieni nella bambagia, non lo stai aiutando affatto.

Chi ha un fratello o una sorella sa che ne è in un certo senso il custode. Siamo responsabili di offrire aiuto ogniqualvolta sia necessario. Bisogna però conoscere la differenza fra salvare qualcuno, e cioè cercare di aggiustare qualcosa nella sua vita, e aiutarlo, e cioè essere disponibili quando questa persona ha imparato l'umiltà necessaria per chiedere aiuto. C'è una linea di demarcazione molto sottile fra essere colui che salva e colui che aiuta davvero.

(*Una persona del pubblico chiede a Elisabeth che cosa bisogna fare quando qualcuno molto malato afferma di non voler più vivere*). Le hanno mai parlato delle leggi universali? È necessario conoscerne qualcuna di base. Non uccidere è una legge universale assoluta, che vale per tutta l'umanità. Non soltanto per la nostra religione, ma per tutte. Se qualcuno vi chiede di essere ucciso, per una qualsiasi ragione, dovete scoprire perché non abbia più voglia di vivere. Quanti di voi si prendono cura di persone che non vogliono vivere, che sono inchiodate a una sedia a rotelle, incontinenti, a fissare il vuoto senza nessuno che li abbracci o li baci?

Chi di voi vorrebbe vivere in questo modo? Nessuno, ovviamente. Se voi sapeste... se poteste veramente identificarvi con questa persona, sicuramente vi direste: "Non vorrei vivere così", allora chiedetevi: "Che cosa posso fare per cambiare questa situazione, così che lui non debba limitarsi a esistere fino alla morte, ma possa veramente vivere finché muore?". E a questo punto datevi da fare per cambiare questa o quell'altra cosa.

Avete visto il film di Katie, realizzato da noi, con le scene di ballo di anziani paralizzati su una sedia a rotelle? Non lo avete visto?

Abbiamo realizzato una videocassetta su come aiutare le persone anziane – le abbiamo scelte molto anziane apposta, non di una sessantina d'anni, così è impossibile identificarsi con loro (*risate dal pubblico*). Abbiamo preso un gruppo di donne e uomini fra gli ottanta e i centoquattro anni in una casa di riposo, tutti paralizzati e sulla sedie a rotelle. Vecchi tipici, del tipo indifeso, inerme, senza energie; e abbiamo cercato di insegnargli a vivere.

Abbiamo ingaggiato una ballerina, un'insegnante di ballo. Loro erano paralizzati, dicevo. La ballerina ha disposto a cerchio le sedie a rotelle e poi c'era l'operatore che ha girato un video sul nostro lavoro con queste persone. Ma non lo ha fatto come uno potrebbe immaginarsi, con la gente che sorride alla videocamera, cercando di mostrarsi carina e felice. No, lui teneva la videocamera dietro di loro e riprendeva semplicemente i piedi, quei piedi morti che penzolavano dalle sedie. E mentre la ballerina danzava, su musiche di Cjaicovskij e Mozart e tutta la vecchia musica classica, improvvisamente quei piedi hanno cominciato a muoversi (*stupore tra il pubblico*). Ed ecco che qualcosa prende vita. E vedi un vec-

chio che si agita sulla sedia, e inizia a corteggiare la vecchietta accanto (*risate fragorose in sala*), la tocca. E poi succedono tante altre cose, che si vedono nel film.

E un po' di tempo dopo questo vecchio signore si è fidanzato con la donna (*risate felici*). Lei insisteva che voleva essere la sua sposa, ma in verità lo diceva soltanto perché voleva un vestito nuovo! (*risate*). Furba, la vecchietta! (*risate fragorose*).

Dovreste vederlo, quel video. E dovreste vedere il posto dov'è stato girato. (*Domanda dal pubblico: "Come si chiama la casa di riposo?"*) Scusate, ma ho avuto un colpo apoplettico e non ho più memoria, comunque la videocassetta compare nelle News letter. Qualcosa tipo: ballo con le vecchie signore. E ballano in un modo che non riuscireste a immaginare. È bastata una persona con la musica giusta, per riportare un po' di vita in quelle vite.

Mia madre

Divenuta anziana, mia madre si accorse di avere un problema veramente grosso: non accettava di ricevere dagli altri. Avrebbe dato qualsiasi cosa a chiunque. Aveva lavorato tutta la vita, cresciuto tre gemelle e un maschietto, e voi sapete bene cosa volesse dire sessant'anni fa, senza lavatrice, senza pannoloni, senza acqua calda. Ci ha allattato per nove mesi ogni tre ore, giorno e notte, ed è stata dura. Ma ha dato e dato, era tutta amore.

Eppure non era in grado di prendere. Non riusciva a farlo. Una cosa patologica!

Se una vicina faceva una torta il sabato e gliela portava, così che lei avesse un po' di riposo e un dolce pronto per il pranzo, la settimana dopo lei doveva farne un'altra e restituirla alla vicina.

Conoscete persone così? Mi fareste il favore di raccontar loro la mia storia, perché non facciano la stessa fine? Anch'io devo imparare la lezione.

Mia madre aveva una paura terribile che un giorno sarebbe finita come un vegetale, perché in tal caso sarebbe stata completamente obbligata a prendere. Era la cosa peggiore che le potesse accadere nella vita. Noi, scherzandoci un po' sopra, le dicevamo: "Un giorno ti dispiacerà, di non sapere ricevere i favori con buona gra-

zia. Tu la rendi felice, questa donna, accettando la sua torta". Ma lei era incapace di ascoltarci.

Era terrorizzata, dunque, all'idea di diventare un vegetale. Un giorno ricevemmo una telefonata che ci annunciava che la mamma era stata trovata nel bagno, colpita da un infarto. Era paralizzata, incapace di parlare, di muoversi, di fare alcunché.

La portammo immediatamente in ospedale. L'unica parte che potesse muovere un po' era la mano sinistra. E siccome cercava di usarla per togliersi il tubo dal naso, di cui ovviamente aveva bisogno, gliela legarono. Non poteva muovere neanche un centimetro del suo corpo. Io le promisi che l'avrei aiutata a vivere finché fosse morta.

Ma non potevo aiutarla a morire. Già un po' di tempo prima del colpo apoplettico mi aveva pregato di somministrarle qualcosa, nel caso in cui si fosse ridotta a un vegetale. E io le avevo detto che non potevo farlo. Come potevo far questo a una madre che mi aveva nutrito ogni tre ore, giorno e notte, con tutti quei sacrifici. No, non potevo proprio. E lei ce l'aveva a morte con me.

Feci l'errore – era pienamente cosciente – di dirle che non potevo aiutarla a morire, ma che l'avrei aiutata a vivere finché fosse morta. Sapevo che era molto arrabbiata con me e che non mi poteva capire, e infatti mi disse: "Sei l'unico medico della famiglia, per te sarebbe facile".

Non le diedi retta, grazie a Dio, e pensare che sono una tenerona.

Tre giorni dopo questa discussione tornai in America e mi ritelefonarono dicendomi che era stata vittima di un altro colpo apoplettico molto forte. Tornai immediatamente in Svizzera.

La portammo di nuovo all'ospedale dove le rimisero il respiratore e ricominciò tutto come prima. E lei usò – sapete adesso che cosa è il tubo di gomma[1] vero? – le stanghe in alluminio del letto come se fossero un tubo di gomma.

Ci batteva sopra talmente forte che la si poteva sentire fin fuori all'ospedale. Quando entravi sentivi il fracasso della sua rabbia. Sapete, non riusciva a parlare, e così questo era il suo unico modo per esprimersi. Sapevo che non sarei riuscita a sopportare questo

[1] Nei workshop di Elisabeth i partecipanti imparano a sbattere un tubo di gomma su un materasso per facilitare l'espressione di dolore, rabbia e impotenza.

rumore a lungo, sebbene capissi la sua rabbia. Era del tutto impotente, doveva lasciare che fossero gli altri a lavarla, a nutrirla e a prendersi cura di tutto.

E così le chiesi se voleva che la portassi in qualcosa di simile a un ricovero per anziani. Accadde molto tempo fa, quando non ce n'erano ancora. Quello che avevo in mente era una vecchia... casa in cui le suore si prendono cura dei pazienti e si limitano a volergli bene. Senza macchine né respiratori, senza niente. E lei disse di sì, che le sarebbe piaciuto. Era questo il suo messaggio, chiaro e reale.

In Svizzera è molto difficile trovare un posto del genere che sia decente, perché ci sono liste di attesa di due o tre anni. E questa fu la sola volta in cui fui grata di avere due gemelle, perché ce la mettemmo tutta in tre, per trovarle un posto. Una delle mie sorelle sapeva usare il suo fascino, l'altra era una politicante nata e io venivo dall'America, il che significa che avevo quattrini (*risate dal pubblico*). È successo molto tempo fa, quando un dollaro valeva quattro franchi svizzeri.

Io avrei dovuto pagare le spese, la mia seducente sorella doveva sedurre il dottore (*risate*) per farsi dare un letto per mia madre, e quella politicante doveva usare ogni trucco a sua disposizione (*risate*). Secondo voi chi riuscì a ottenere il letto entro quarantott'ore? (*risposta dal pubblico: "Il dollaro?"*).

Non in Svizzera, grazie a Dio (*risate*). Quella seducente! (*brusio divertito in sala*). In quarantott'ore ottenne un letto! Non le abbiamo mai chiesto come avesse fatto (*Risate fragorose*).

La casa di riposo era a Basilea. Mia madre stava a Zurigo, che è abbastanza lontana; avrebbe occupato il posto di una persona appena morta.

Il viaggio fra Zurigo e Basilea con mia madre fu il migliore che io abbia mai fatto con un paziente molto malato. Prima del viaggio dovetti svuotare la casa. Sapete cosa voglia dire dar via ogni cosa appartenuta a vostra madre? (*con una certa emozione nella voce*). E lei era ancora viva, ma sapevo che non avrebbe mai potuto tornarci... Fotografie, libri, quadri, vestiti, tutto. Era anche la mia ultima casa, così io rinunciai alla possibilità di tornare a casa, qualunque cosa questo significasse.

Feci una lista di tutte le cose a cui era un po' affezionata, tipo... be', un giorno le avevamo regalato un cappellino di visone, il Na-

tale successivo le regalammo il collo di visone. Avevamo investito i nostri risparmi, per regalarglieli. E lei ne era talmente orgogliosa! Mia madre era una donna molto semplice e modesta.

Così feci una lista di tutte quelle cose e noleggiai un'ambulanza che ci portasse a Basilea da Zurigo. Comprai anche una bottiglia di liquore allo zabaione, che in Svizzera si chiama "Ei-cognac". È più cognac che zabaione (*risate fra il pubblico*), ma non so se esiste anche qui da voi. È una deliziosa bevanda olandese. All'inizio non ti rendi conto dell'alcol, ma poi lo senti, eccome! (*risate fra il pubblico*). Nessuno di noi in famiglia aveva mai bevuto alcol, ma ora ne avevo proprio bisogno.

Così andammo a Basilea in ambulanza. Avevo questa lista di tutte le sue cose, di tutti gli oggetti che amava, per i quali era necessario trovare un nuovo proprietario. E io dissi che doveva fare "hrr" (*ripetendo il suono*) quando trovava la persona giusta per la cosa giusta.

Per ognuno degli oggetti della lista passai in rassegna tutti i possibili candidati: la moglie del postino, la moglie del lattaio, eccetera. Io menzionavo un nome e non succedeva niente, poi un altro e ancora niente, e quando finalmente nominavo la persona giusta mia madre faceva "hrr". E io scrivevo vicino al cappello e al collo a chi dovevo regalarli. Ogni volta che avevamo trovato la persona giusta (*mostrando come bevevano un sorso*) ci facevamo un cicchetto (*risate dal pubblico*). Una volta arrivate a Basilea la bottiglia era vuota, ma (*con una risata nella voce*) la lista era completa. Questo fu il mio modo di risolvere la mia questione in sospeso con mia madre e fu il viaggio più bello che io abbia mai fatto con un paziente.

Poi entrò in questo ospedale, una costruzione vecchia di duecento anni, con le sbarre del letto in legno massiccio, che non si potevano muovere.

Così a Basilea non aveva più il suo "sonaglio". Il suo giocattolo, il suo unico modo per esprimere rabbia e impotenza. E io mi dissi: "Bene, tanto le restano solo pochi giorni, ce la farà a tirare avanti."

Invece visse ancora quattro anni. Quattro anni! Senza un suono. Senza possibilità di esprimersi. Mi fissava e io mi sentivo in colpa. Lei aveva un talento speciale per farmi sentire colpevole, le bastava uno sguardo.

Ero furiosa contro Dio. Non so dirvi quanto. Lo avrei fatto a pezzi, se avessi potuto. Usai ogni lingua, tedesco, francese, italiano, inglese, tutte le lingue del mondo. Lui però non si muoveva, non rispondeva, non faceva proprio niente.

E io gli dissi: "Che figlio di..." (*con voce rabbiosa*) nella nostra lingua. E non ottenni reazioni. Questo mi rese ancora più furiosa.

Il fatto è che puoi insultarlo quanto vuoi, e lui se ne sta semplicemente lì seduto, ad amarti (*Elisabeth emette un brontolio di finta rabbia. Risate tra il pubblico*). Sapete, è come quando siete veramente arrabbiati e vi dicono: "Tesoruccio!" (*risate*) e vi viene l'impulso di uccidere. Ma Lui è già morto. Non potete nemmeno ammazzarlo. Attraversai tutte le fasi di rabbia, patteggiamento, depressione, sensi di colpa e tutto il resto.

La mia rabbia non durò soltanto i quattro anni che mia madre continuò a esistere nel corpo: per settimane e mesi dopo la sua morte cercai di rivedere la mia opinione su Dio. Avevo veramente bisogno di capire. Pensavo che non poteva essere così bastardo. Ma come poteva un Dio amorevole, compassionevole e comprensivo permettere che quella donna soffrisse tanto, proprio lei che aveva vissuto settantacinque anni amando, dando tutta se stessa senza riserve? Voglio dire, quello non poteva essere Dio. Era qualcos'altro, con cui io non volevo avere niente a che fare. Era così che la pensavo, all'epoca.

E poi, mesi dopo la sua morte – va da sé che eravamo molto sollevate e felici quando finalmente morì – io presi... non so come dirlo, ma un bel giorno rividi la mia opinione su Dio. E nel momento in cui ebbi la rivelazione sobbalzai di gioia. E mi dissi: "Grazie, grazie, grazie, sei l'uomo più generoso che sia mai esistito". Se c'era una cosa che non sopportavo erano gli uomini tirchi (*risate dal pubblico*). Erano stati loro, infatti, l'incubo del mio primo workshop. Così, chiamarlo uomo generoso era il complimento più grande che io potessi fare a Dio (*risate*) e doveva essere un uomo, non una donna, perché il mio incubo erano gli uomini tirchi, non le donne. Così quando finalmente ebbi la rivelazione non stavo più nella pelle dalla gioia ed esclamai: "Sei proprio l'uomo più generoso che sia mai esistito."

Quel giorno capii che le lezioni vanno imparate in un modo o nell'altro, e sei tu stesso il responsabile di qualsiasi lezione tu rice-

va. Ma siccome io almeno questo lo sapevo, pensavo di non doverne ricevere una così dura. Alla fine però realizzai quello che Lui aveva fatto per lei. Si è capaci di vedere certe cose solo a distanza. Quando ci sei dentro, accanto al tuo fratello, sei così poco obiettivo che non riesci a vedere. Se però vai a Timbuctù o in un altro luogo selvaggio a meditare, oppure in Arizona o dovunque altro ti pare... Insomma, è necessaria un po' di distanza per vedere chiaramente.

Con un po' di distanza dalla terribile sofferenza di mia madre, che mi faceva sentire in colpa con un solo sguardo, vidi finalmente che questo Dio era molto generoso, perché le aveva permesso di dare amore per settantacinque anni, e di imparare ad accettarlo per soli quattro anni.

Capite? Generoso, no?

Oggi se vedo qualcuno che deve imparare qualcosa nel modo più duro, perché non è stato capace di impararlo nel modo semplice, sono sicura che c'è lo zampino di Lui. Questo però non ci viene insegnato. Eppure, vedete, prima o poi capiremo che siamo noi stessi i responsabili di tutto quello che non sentiamo o non riusciamo a sentire. È quello che volevo dire prima. Ti cade una tegola in testa. Se non ne prendi atto, la seconda volta te ne arriverà una ancora più grossa, che potrebbe anche spaccarti il cranio.

Per circa un anno i miei studenti mi dissero che dovevo rilassarmi, che dovevo imparare R & R. Non sapevo che cosa fosse. Un'espressione del genere non esisteva nel mio vocabolario. Continuavo a chiedere cosa volesse dire, e loro rispondevano che R & R voleva dire Riposo e Relax. Due minuti dopo lo avevo già dimenticato e continuavo ad andare avanti così, senza fermarmi mai.

L'ultima volta che lo chiesi mi dissero: "Adesso devi rilassarti sul serio. Concediti una pausa, non puoi far tutto, devi proprio imparare a riposarti. Non puoi andare avanti così, diciassette ore al giorno, sette giorni alla settimana". E io, be', certo che sentivo queste parole, chiare e tonde, e pensavo che prima o poi avrei seguito i loro consigli.

Poi nell'agosto 1988 ebbi un colpo apoplettico e rimasi paralizzata, senza poter più parlare.

All'inizio di dicembre 1988, mi venne detto che se non cominciavo davvero a concedermi un po' di riposo e relax, mi sarebbe

venuto un altro... "colpetto"... credo che lo chiamino così, un piccolo infarto.

Se non impari dalla prima lezione, te ne arriva un'altra e un'altra ancora. Così ora pratico riposo e relax e questo è il mio primo workshop da una vita.

Ora, se avessi somministrato a mia madre una dose letale, per rispondere alla domanda, lei sarebbe dovuta tornare indietro, per ricominciare da zero e imparare a ricevere. Forse sarebbe dovuta nascere con la spina bifida, o paralizzata, oppure incontinente o altro, cosicché avrebbero dovuto pulirle il "tusch"... come lo chiamate, qui? Pulire il...? magari imboccarla e fare ogni cosa per lei, così che sarebbe stata obbligata a imparare a ricevere.

Ora, dicendo "NO", per amore, perché la amavo veramente, le è stata risparmiata un'intera vita di agonia. Capite cosa voglio dire?

Non puoi salvare gli altri: se lo fai, dovranno ancora imparare la lezione da cui li hai salvati. Così come non puoi mandare qualcun altro al posto tuo a un esame universitario per laurearti, ad esempio, in medicina. Ognuno deve fare da sé. L'amore, l'amore vero è la soluzione. I miei insegnanti mi hanno dato la migliore definizione di cosa sia realmente l'amore: il vero amore significa che permetti agli altri di imparare le loro lezioni senza salvarli. L'amore è sapere quando mettere le rotelline sulla bicicletta di un bambino e anche sapere quando toglierle. Questo è amore. Togliere le rotelline è molto più difficile che metterle, e in ogni caso dovrai toglierle comunque, prima o poi.

Così se qualcuno vuol essere salvato, nel senso vero e proprio della parola, ditegli amorevolmente che qualsiasi cosa abbia imparato dalla sua agonia, è stato lui a sceglierla per superare l'esame, e che se barate e gliela rendete facile, significa che gli togliete la possibilità di fare un gran salto in avanti, e lui vi odierà per chissà quanto tempo per avergli tolto la sua ultima possibilità di imparare quella lezione in particolare.

Riuscite a capirlo? È una linea sottile quella che distingue un salvatore da uno che veramente aiuta, da un essere umano in gamba. È molto importante che lo capiate.

(*Una donna fra il pubblico pensa che Elisabeth si sia contraddetta quando dice che ci si dovrebbe trattenere dal salvare qualcuno che è in una situazione difficile e chiede aiuto*).

No, vi è permesso di arrivare persino a esaurire le vostre risorse: se incontro qualcuno che ha fortissimi dolori per via del cancro, gli dò un analgesico. O qualcuno che è affetto da psicosi maniaco-depressiva non diagnosticata gli somministro del Lithium. Questo è il limite cui si può spingere un operatore sanitario. La linea di confine delle gratificazioni che si possono concedere. Il vero amore è dire: "No, grazie. Questo è quello che posso fare per te. Il resto te lo devi fare da solo".

È difficile, non è per niente facile. Molte volte non so addirittura se sia giusto prolungare la vita di un malato, che forse non riuscirà più ad avere un ruolo nella vita; eppure, come medico, mi è stato insegnato a usare tutte le macchine che aiutano a restare in vita. Ma so che se si trattasse di me non vorrei che succedesse. Qui in America, però, se non lo fai sei perseguibile per legge, quindi sei obbligato a farlo.

Secondo: se c'è un membro della famiglia che se la prende con te perché non hai provato questo e quello, allora dovrai decidere se soddisfare i veri bisogni del paziente o se prenderti cura di quel parente che ha così tante cose in sospeso con il malato da non riuscire a lasciarlo andare. Non è tutto bianco o nero. Non è affatto facile.

All'eutanasia, secondo il mio opinabile parere, direi NO al centocinquanta per cento. Infatti non si può sapere perché la gente debba vivere quella particolare esperienza. E se tu tenti di salvarla, sarai maledetto. Capite che cosa voglio dire? È molto importante.

(*Domanda dal pubblico: "Può spiegarci in che modo il fatto di liberarsi dalle proprie questioni in sospeso possa aiutare la propria crescita spirituale?"*) Per me è l'unico modo. Avete un po' di tempo? (*risate dal pubblico*). Vi spiegherò brevemente come mi sono liberata del mio Hitler, se non vi dispiace. Mi ci vorrà almeno un quarto d'ora.

Mio padre

Occorre diventare sinceri. È un requisito assolutamente fondamentale. Non si può menare il can per l'aia. E non voglio dire con gli altri, ma con se stessi. Quando diventi brutto, negativo, arrab-

biato, odioso, e ogni altra cosa sgradevole, riconosci almeno che è un problema tuo e non degli altri.

Io faccio workshop in tutto il mondo per aiutare la gente a liberarsi delle proprie questioni in sospeso. Anni fa mi è stato chiesto di andare alle Hawaii per tenere un workshop. In genere cerchiamo i vecchi conventi perché hanno grandi spazi, dintorni stupendi, per la maggior parte sono vuoti, non sono molto costosi e il cibo è abbastanza decente. Questi sono i nostri requisiti fondamentali. Inoltre, naturalmente, quando si grida non devono arrivare i carabinieri. Quindi deve essere un posto veramente isolato.

Non riuscimmo a trovare un posto simile, alle Hawaii. Stavamo quasi per rinunciare quando una signora ci telefonò e disse: "Dottoressa Ross, noi abbiamo il posto ideale. L'unico problema è che possiamo darvelo soltanto in aprile dell'anno prossimo". In genere io ricevo prenotazioni sempre con due anni di anticipo, così non mi preoccupai. Ho già vissuto così tante esperienze incredibili che so di essere sempre nel posto giusto al momento giusto. Perché preoccuparsi tanto dei dettagli? Non vi pare? (*risate fra il pubblico*)

E così non mi preoccupai. Anche questo mi ha procurato un sacco di problemi. In ogni caso accettai, inviai un assegno di 1.000 dollari e me ne dimenticai.

Circa un anno e mezzo più tardi venne il momento di prendere il biglietto per l'isola giusta, e allora dovetti dare un'occhiata ai dettagli. Quando ricevetti la lettera con tutte le informazioni particolareggiate sui tempi, il luogo e la data, ebbi un vero e proprio attacco di rabbia. Ero brutta e sgradevole da non credersi. Durò più di quindici secondi. Piuttosto una quindicina di giorni (*risate dal pubblico*).

Voglio dire che ero più brutta di quanto ricordi di essere stata da quando avevo due anni. Quando il quadrante emotivo reagisce in maniera eccessiva, quello intellettuale ti viene immediatamente in soccorso. Perché quasi non riesci a credere che quella sei veramente tu.

Così la testa mi disse immediatamente: "Questi cretini! Mi hanno assegnato la settimana di Pasqua! Pasqua per uno dei miei workshop, è impossibile!" E ne diedi la colpa a loro. Dissi a me stessa: "A casa ho dei figli che mi aspettano, ma non riesco mai a

vederli perché sono continuamente in giro. La prossima volta si prenderanno non solo Pasqua, ma anche Natale. Che razza di madre sono, se non riesco mai a vedere i miei figli? E tutto questo per colpa loro!"

Poi pensai: "È ridicolo. Posso dipingere le uova di Pasqua il finesettimana precedente, oppure quello seguente, non può mica essere così terribile."

La mia successiva linea di difesa fu: "No, Pasqua è un periodo terribile per un workshop, perché non ci viene nessun cattolico. E non vengono nemmeno gli ebrei perché in quel periodo c'è la Pasqua Ebraica. E un workshop tutto di protestanti, io non posso proprio sopportarlo." (*Risate e applausi dal pubblico*). Lo dico seriamente perché per me la bellezza del mio lavoro sta proprio nella possibilità di avere a che fare con ogni razza, ogni credo, ogni età, dai bambini moribondi di undici anni alle vecchiette di centoquattro anni. E se ce n'è soltanto un tipo non si impara che siamo tutti uguali, che veniamo tutti dalla stessa fonte e ritorniamo tutti alla stessa fonte.

Avevo talmente tante scuse, ma non vorrei tediarvi elencandole. Sono stata molto brava. Voglio dire, sono una psichiatra. Ho trovato tante di quelle buone scuse per essere arrabbiata che non ne avete idea!

Nessuna ha funzionato! Nessuna!

Volai alle Hawaii, con il muso più lungo che si sia mai visto. Ero arrabbiata persino contro i miei vicini in aereo perché bevevano e per ogni sorta di cosa. Ero veramente insopportabile.

Quando vidi il posto che mi avevano assegnato – una scuola residenziale per ragazze – mi venne un altro attacco di collera. Stavo quasi per uccidere il tipo che mi consegnò la chiave della stanza. Ora vi spiego il perché di quella mia reazione. Io ero una di tre gemelle. È stato un incubo, perché a quei tempi avevamo le stesse scarpe, gli stessi vestiti, gli stessi nastri, le stesse pagelle, dato che la maestra non sapeva distinguerci l'una dall'altra, e così ci beccavamo sempre sei (*risate*).

Avevamo persino i vasi da notte identici. Dovevamo fare pipì contemporaneamente (*risate*) e non ci davano il permesso di alzarci da tavola finché non avevamo finito tutte e tre (*risate*). Che sia

una vera benedizione, lo so soltanto adesso: senza quell'esperienza non ce l'avrei mai fatta, ne sono sicura. Quando infatti divenni un personaggio pubblico, in seguito, ero capace di tenere una conferenza davanti a due o tremila persone a New York, e poi firmare trecento libri, quindi precipitarmi all'aeroporto Kennedy e prendere l'aereo, per il rotto della cuffia. Poi avevo assolutamente bisogno di andare in bagno. Ma nel momento in cui mi sedevo sul water, una mano si introduceva nello spiraglio della porta con un libro aperto: "Può farmi l'autografo?" (*risate fragorose fra il pubblico*).

Capite perché sono stata cresciuta come una gemella trigemina? Era una preparazione per il lavoro della mia vita.

Così se anche voi, come me, non avete mai, mai avuto uno spazio tutto vostro, allora sarete ben sintonizzati sul bisogno altrui di uno spazio privato. Quando entrai in quella stanza della residenza femminile seppi che quel... (lo chiamai un imbroglione)... quell'imbroglione aveva mandato a casa le ragazze per la settimana di Pasqua in modo da poter affittare le stanze e guadagnarsi diecimila dollari. Posso anche capire la sua avidità di denaro, ma non potevo assolutamente perdonargli il fatto di non aver detto che altri avrebbero soggiornato nelle loro stanze. E ogni madre sa che i ragazzi non lasciano certe cose sul tavolo se sanno che qualcun altro va a starci, giusto?

Così per me fu come entrare nello spazio privato e sacro di un bambino. E davvero non me la sentivo di usare il loro letto o le loro cose. Ero al culmine della rabbia.

Poi quell'uomo fece l'errore di autoinvitarsi al mio workshop. E io lo odiavo tanto che non ce la feci a dirgli di NO. Alla fine della cena venne al nostro tavolo e disse con un sorriso mieloso: "Il vostro gruppo mangia troppo". E sapete cosa feci io, la fautrice dell'amore incondizionato? Andai da ogni partecipante e dissi: "Perché non finisci gli spaghetti? E l'ultima polpetta? Non vorrai mica lasciarla lì? Su, finiamo questa insalata! Qui c'è ancora un po' di torta!" Era come un'ossessione. Non mi alzai da tavola finché non sparì anche l'ultima briciola di pane. Era la mia vendetta. (*risate fra il pubblico*).

A quel tempo però non lo sapevo. Volevo solo dimostrare a quel tipo che il mio gruppo poteva mangiare quanto gli pareva e piaceva. E quelli che mangiavano per quattro, li amai quattro volte di

più. Mi sentivo brutta, ma non riuscivo a controllarmi. Non riuscii a fermarmi, doveva sparire tutto.

E poi la sera facevamo i test con i disegni. Davamo alla gente un foglio di carta e una scatola di colori. L'uomo disse, con aria disinvolta: "Dieci centesimi a foglio". E dire che era una scuola! Sessantanove centesimi per l'uso di una scatola di colori. Venticinque per ogni tazza di caffè. Andò avanti così per tutta la settimana. Cinque centesimi, venticinque centesimi, diciassette centesimi.

Il mercoledì eravamo nel mio workshop e stavo insegnando amore incondizionato, ma non riuscivo a guardare in faccia quell'uomo, altrimenti sarebbe successo qualcosa di grave (*risate fra il pubblico*). E io ero talmente esausta che non potete immaginarvelo. Non ce la facevo più a tenermi tutta quella rabbia dentro. E non sapevo cosa stesse succedendo.

Il mercoledì mi resi conto che fantasticavo di mettere quel tipo in un'affettatrice (*risate fra il pubblico*).

Il giovedì avrei voluto mettere tintura di iodio su ogni fetta (*risate fra il pubblico*). E il venerdì, non ricordo che fantasia fosse, ma era parecchio brutta.

Così, il venerdì a mezzogiorno, il workshop finì; era stato un successo, ma mi aveva lasciata a pezzi. Non mi era rimasto un briciolo di energia. Eppure di solito lavoro sette giorni alla settimana, diciassette ore al giorno e sono molto entusiasta.

Sapevo che qualcuno di cui non ero cosciente stava pigiando il bottone per far uscire l'Hitler dentro di me. Non mi ero mai sentita così sporca, meschina, cattiva. Così lasciai quel posto prima che avesse luogo un omicidio (*risate fra il pubblico*).

All'aeroporto avevo enormi difficoltà a salire i gradini. Ero fisicamente esausta. Ero diretta in California, dove dovevo vedere i miei amici, e poi pensavo di proseguire per Chicago nella speranza di passare una bella Pasqua. Sull'aereo, durante il viaggio per la California, mi lambiccavo il cervello per capire quale tasto avesse toccato quell'uomo dentro di me.

Quando atterrai in California capii improvvisamente di essere molto allergica agli uomini spilorci (*risate tra il pubblico*). Con "spilorci" intendo letteralmente quelli che contano i centesimi. Ero sicura che se lui mi avesse detto, onestamente, che gli servivano altri duemila dollari perché aveva sottovalutato i costi, io gli avrei

dato un altro assegno. Ma era la sua assurda taccagneria a scatenare i miei istinti omicidi.

Non sapevo da dove venisse tutto questo, non ne avevo la minima idea.

Chiunque voglia lavorare per Shanti Nilaya deve prendersi due impegni. Uno è che svolgerà le visite a domicilio e il lavoro con i pazienti gratuitamente, senza chiedere neanche un centesimo. E l'altro, più difficile da mantenere, è che ogni volta che si viene a contatto con il proprio Hitler interiore bisogna lavorare per liberarsene. Ovviamente è assurdo andare in giro a predicare bene e razzolare male. Così sapevo che dovevo liberarmene, di qualunque cosa si trattasse.

Abbiamo anche una regola secondo la quale non si deve mai chiedere qualcosa più di tre volte. La ragione è che se chiedete a qualcuno qualcosa più di tre volte lo private della libera scelta. Mentre lui dev'essere libero di scegliere se darvelo o meno.

Ora, mentre stavo per incontrare i miei amici in California, pensai che forse me la sarei cavata con tre domande sul workshop. E quando arrivai e loro mi chiesero come era andata io risposi: "BENE".

"Com'è andato il workshop?" chiesero di nuovo, cogliendo il tono aspro della mia voce. Aggiunsi altre due parole prima di "bene", ma suonavano malissimo. La terza volta che mi rivolsero la domanda fecero la cosa peggiore che si possa fare con qualcuno che è veramente brutto: essere teneri. Mi misero le mani sulla testa e nel modo più dolce mi dissero: "Raccontaci tutto sui conigli di Pasqua".

E io finalmente esplosi. Dissi: "Conigli di Pasqua! Ma state scherzando? Ho cinquant'anni. Sono medico. Una psichiatra. Non credo più ai conigli di Pasqua". Feci un incredibile discorso e alla fine dissi: "Se volete parlare ai vostri clienti in questo modo fate pure, ma con me non attacca." E proprio nel momento in cui dicevo "con me non attacca" iniziai a singhiozzare e piansi per otto ore di fila.

E tutto il lago delle mie questioni in sospeso, represse per quasi mezzo secolo, venne fuori come un oceano senza fondo. E al dolore, all'angoscia, alle lacrime e all'ingiustizia seguirono i ricordi,

come sempre quando si cominciano a sfogare le negatività represse. Tirando fuori le mie emozioni imbottigliate mi tornò alla memoria un ricordo di quando ero piccola, molto piccola.

Una mia sorella gemella era sempre in braccio a mio padre. L'altra sorella era sempre in grembo a mia madre. Non c'era un terzo posto dove essere accolte. Devo aver aspettato non so quanto tempo che uno di loro si decidesse a prendere in braccio me. E siccome non lo fecero mai, iniziai a respingerli, perché altrimenti non avrei potuto tollerare la situazione. E divenni molto arrogante. Una bimba di due anni che diceva: "Io non ho bisogno di voi. Non toccatemi." Come dire: io sono indipendente.

Avevo dei conigli che divennero oggetto del mio amore. Ora so che erano le sole creature viventi che mi distinguevano dalle mie sorelle, perché ero io a nutrirli e loro venivano sempre da me, quando andavamo a trovarli. Li amavo sopra ogni cosa. Sono sicura che le persone possano essere allevate dagli animali. Ne sono assolutamente sicura.

Il mio problema era che mio padre era uno svizzero parsimonioso. In Svizzera la gente è parsimoniosa, ma non spilorcia. Spero che capiate la differenza (*risate dal pubblico*).

Ogni sei mesi gli veniva voglia di un bell'arrosto. Si sarebbe potuto permettere qualsiasi arrosto, ma desiderava un arrosto di coniglio. I padri erano molto autoritari cinquant'anni fa, e così mi ordinò di prendere uno dei miei adorati conigli e di portarlo dal macellaio. E io dovetti, come un boia, prendere un coniglio, ma quale scegliere? Dovetti, dicevo, prenderne uno e, dopo aver percorso un sentiero di montagna per mezz'ora, arrivai dal macellaio giù a valle. Fu una tortura... Lo consegnai al macellaio, che dopo un po' tornò fuori con un sacchetto contenente la carne ancora calda. Tornai indietro, risalendo la montagna per mezz'ora, e lo lasciai in cucina. Più tardi dovetti sedere a tavola per cena e vedere la famiglia mangiare il mio amato coniglio.

Siccome ero una bambina che nascondeva la propria insicurezza e senso di inferiorità con l'arroganza, mi guardai bene dal far capire quanto mi avessero ferito. Pensavo: "Se non mi amate, non vi dirò nemmeno quanto mi avete ferito". Non alzavo mai la voce. Non piangevo mai. Non parlai mai a nessuno del mio dolore, della mia angoscia e della mia tortura. Mi tenni tutto dentro.

Ci vollero sei mesi per riprendermi, ma ormai era arrivato il momento di un altro coniglio.

Bene, nel mio stato di regressione, quando tutti questi ricordi venivano a galla e le lacrime mi rigavano le guance, tornai ad avere sei anni e mezzo: ero inginocchiata nell'erba e parlavo con il mio ultimo coniglio, quello che amavo di più. Si chiamava Blackie. Era nero come il carbone, bellissimo e ben in carne, dato che lo nutrivo con le foglioline più giovani e tenere. Lo pregai di scappare, ma mi amava così tanto che non si mosse. E così alla fine dovetti portarlo dal macellaio.

Ci andai e gli consegnai Blackie. Dopo un po' tornò fuori col sacchetto e disse: "È un vero peccato che tu abbia dovuto portarmi proprio questo: tra un paio di giorni avrebbe avuto dei cuccioli"... Io non lo sapevo che fosse una coniglia!

Tornai a casa come un automa. Non volli mai altri conigli, e non raccontai mai a nessuno il mio dolore né la mia angoscia.

Oggi, come psichiatra, capisco che dopo il sacrificio dell'ultimo coniglio dovetti tenere chiuso il tappo per non divenire consapevole di tutte le mie lacrime e grida interne. Ogni volta che incontravo un uomo tirchio dovevo chiuderlo sempre più forte.

Mezzo secolo dopo incontrai quell'uomo veramente avaro. E stavo per ammazzarlo. Non simbolicamente, intendo (*risate dal pubblico; Elisabeth risponde*): No, dovete veramente saperlo. Se il venerdì mattina mi avesse chiesto un altro nichelino, ora lui sarebbe morto e io in prigione (*risate dal pubblico*). Non lo dico per scherzo. Ero agli sgoccioli, le mie difese si stavano disgregando.

Grazie a Dio abbiamo questo metodo di esternazione, nei workshop: dopo aver buttato tutto fuori con i miei amici in California, infatti, fui in grado di fare collegamenti e di capire da dove veniva la mia allergia agli "uomini spilorci". Ora posso incontrare cento spilorci e penso che sia un problema loro. Non è più un problema mio.

Diagnosticare i conigli neri

La gratitudine di aver potuto diagnosticare, insieme con persone veramente capaci di aiutarmi, le mie questioni in sospeso, mi spinse a tornare nelle Hawaii; andammo in una prigione e chiedemmo

il permesso di diagnosticare il "coniglio nero" di ciascun detenuto. Ci volle molto tempo prima che si fidassero di noi. Ma infine ottenemmo il permesso. Due anni fa il primo cosiddetto criminale venne scarcerato e posto sotto la nostra custodia. Ora usa il suo dolore e la sua angoscia per aiutare i giovani a non finire in prigione.

Quando raccontai la mia storia in quel carcere, un uomo anziano mi chiese se non avessi paura di essere rinchiusa lì dentro con tutti quei criminali. Dissi: "Se voi siete criminali, lo sono anch'io". E, spero che lo capiate, è proprio quello che intendo. Tutti noi siamo inclini a diventarlo.

Gli raccontai la storia del mio coniglio nero. E un ragazzo giovanissimo, che avrebbe potuto essere mio figlio (non aveva ancora un filo di barba) saltò su e disse: "Oddio, adesso so perché sono finito in prigione".

Raccontò una breve storia. Disse che un giorno, a scuola, a quattordici anni e mezzo, provò un incredibile impulso di tornare a casa. Questi terribili impulsi, che l'intelletto non riesce a spiegare, provengono dal quadrante intuitivo. Questo mi dice già che un ragazzo di quattordici anni e mezzo dotato di questa consapevolezza dev'essere stato cresciuto con molto amore.

Dunque seguì l'impulso e corse a casa. Andò in sala da pranzo. I ragazzi hawaiani non vanno nel salotto buono, eppure lui lo fece e vide il padre accasciato sul divano, con la faccia grigia. Disse che amava il padre così tanto che non se la sentì di gridare, di chiamare aiuto. Si limitò a sedersi dietro di lui, abbracciandolo e amandolo.

Dopo circa dieci minuti si rese conto che il padre aveva smesso di respirare. Disse che fu un momento di incredibile pace, non volle andare a cercare nessuno, voleva solo restare lì seduto per un po'.

In quel momento entrò la nonna paterna. Aveva forti problemi di competizione e invidia. Si mise a gridare e lo accusò di avergli ucciso il figlio. E il ragazzo ci raccontò: "Mi trattenni, misi il tappo. Non volevo rovinare quel momento sacro". E così non rispose alle accuse della nonna.

Tre giorni dopo, durante il funerale hawaiano al quale erano presenti l'intera comunità, la famiglia e tutti i parenti, la nonna ripeté le sue accuse in pubblico. E di nuovo lui si impose di tacere, per non rovinare i funerali dell'amato padre.

Due anni dopo entrò in una drogheria con un... com'è che si chiamano? un fucile a canne mozze... lo teneva puntato alle tempie di una povera vecchia, dall'aspetto miserevole. Restò lì per un tempo imprecisato. Dopo un po' guardò in faccia la vecchia e si disse: "Oh, mio Dio, che cosa sto facendo qui? Non voglio farle del male." Si scusò, lasciò cadere il fucile e scappò a casa.

Ma sapete com'è, in una piccola comunità ti prendono velocemente. Venne condannato a vent'anni di galera.

Non ci sono esseri umani cattivi. C'è un bellissimo libro per l'infanzia in cui i bimbi scrivono lettere a Dio. Una dice: "Dio non ha creato robaccia". Ve la ricordate? Ognuno è nato perfetto. Se il tuo quadrante fisico non è perfetto, allora sei dotato di un quadrante spirituale più aperto. Ognuno è perfetto. E se finisci per essere imperfetto, è perché non hai ricevuto abbastanza amore e comprensione.

Così spero, durante la Pasqua, che è un periodo meraviglioso, che facciate questo tipo di lavoro, che cerchiate il vostro coniglio nero, e quando vedete qualcuno che odiate, cercate di capirlo e di non giudicarlo.

(*Con una voce calda, gioiosa e felice*): Grazie e buona Pasqua! (*Applausi*)

Postfazione dell'editore

Mentre questo libro andava in stampa, è arrivata la notizia della bomba terrorista a Oklahoma City. Benché sappiamo perfettamente che Oklahoma City non è più lontana o più vicina della Bosnia, della Cecenia, né di Hiroshima, Auschwitz o Dresda, la notizia ci fa un effetto diverso. Forse è per via di una legge universale umana, fin troppo umana, secondo la quale ci colpisce di più quello che ci tocca più da vicino. Elisabeth Kübler-Ross ci insegna in proposito qualcosa di grande: che alla radice non c'è differenza fra gli altri e noi stessi, fra lontano e vicino, fra qui e là. A sentir lei, la sofferenza degli altri e la morte sono una grandissima opportunità sia per loro sia per noi. Se solo potessimo imparare a essere presenti. Per come la mette lei, ci sono momenti in cui sembra quasi semplice. Ma ecco che arriva la notizia di Oklahoma City, o della malattia di un amico. Oppure la più recente esperienza di Elisabeth Kübler-Ross:

"Nell'autunno del 1994 ero fuori dallo stato per ricevere un riconoscimento per il mio lavoro. Passai la giornata a ricevere attenzioni e gentilezze, invece di darne agli altri. La mia casa era pronta per le vacanze. Le scatole dei regali di Natale erano pronte per essere spedite: dozzine di calze piene di doni per i miei bambini malati di AIDS in attesa di spedizione il prossimo lunedì. Ma non doveva andare così...

Quando tornai alle montagne della Virginia mi venne incontro

un amico che cercò di impedirmi di tornare a casa, e alla fine mi confidò che la casa non esisteva più. Tutti i regali fatti a mano e mesi di lavoro erano ridotti in cenere. I miei 4.000 libri e tutte le mie collezioni erano almeno rimasti parzialmente intatti. Il mio cucciolo di lama era stato ucciso con un colpo di arma da fuoco, e l'insegna che portava al centro era crivellata da fori di pallottole.

Finalmente recepii il messaggio. Non ero la benvenuta in Virginia. Dissi a me stessa che avevo tentato per dieci anni, ma che era ora che tentassi altrove. Ero pronta a ricostruire, ma mio figlio non ne aveva alcuna intenzione. Con il pretesto di invitarmi a una cena a base di aragoste, mi venne a prendere e mi mise su un aereo per l'Arizona".

Elisabeth Kübler-Ross ha un talento speciale per far sembrare le questioni più tragiche e le più grandi lotte umane come qualcosa a cui persino noi possiamo far fronte, perché, dice, il potere di conoscere la verità è dentro di noi. A dire il vero non la definisce mai una cosa semplice, e in effetti in tutti i suoi scritti, incluso questo recente resoconto, Elisabeth si rifiuta di nascondere la propria battaglia e il proprio dolore. Semplicemente ci invita a seguirla lungo la strada di tutto ciò che è profondamente umano.

E così questo libro arriva in un momento di transizione per lei. Certo non tutto il mondo ha unanimemente dato il benvenuto alla sua visione, ma un vasto numero di persone hanno imparato, direttamente e indirettamente, da lei. A tutt'oggi sta ricevendo una serie di premi per i risultati ottenuti nel corso della sua vita: si tratta solo della punta di un intero iceberg di riconoscimenti. Solo l'altro giorno, in occasione di un premio ricevuto dalla Gladys Taylor McGarey Medical Foundation a Scottsdale in Arizona, che celebra i suoi risultati nelle arti guaritive, nel suo discorso di ringraziamento Elisabeth ha detto:

"Mediante il mio lavoro con i moribondi e con i malati di AIDS ho avuto modo di acquisire verità importanti sia per i vivi sia per chi sta morendo. Tanto per cominciare l'amore, l'amore senza ricatti. E la capacità di generarlo negli altri. C'è poi un'altra incredibile opportunità, e cioè il fatto che medici e personale di cura devono trasformarsi in insegnanti, per aiutare i pazienti a vivere in un modo che permetta loro di sentirsi veramente completi, sviluppando gli strumenti necessari per farlo. Certo, non dovrebbe essere ne-

cessaria una malattia terminale perché la gente guardi la propria vita e si renda conto che l'amore e i rapporti umani sono più importanti del lavoro".

La dottoressa Gladys Taylor McGarey, anche lei guaritrice riconosciuta e pioniera della medicina,* ha contribuito con un commovente resoconto di questo periodo di transizione nella vita della sua vecchia amica:

"Una mattina di Pasqua, in Arizona, Elisabeth arrivò a casa mia per una funzione all'alba. Le piace molto dipingere le uova di Pasqua e guardare la gioia sulla facce dei bambini quando le trovano. Entrando, notò che stavano nascondendo le uova colorate dei miei nipotini ed esclamò: 'Devono essere nascoste meglio: le sfide della vita favoriscono la crescita'.

La nostra amicizia risale a molti anni fa, perciò non ci ho messo molto a capire che Elisabeth si trova in un periodo di trasformazione personale, e sta concentrando maggiormente l'attenzione sulla vita e sui vivi.

Sebbene fosse pronta a ricostruire la sua casa in Virginia, il figlio l'ha spedita all'ovest. Qui, nella quiete purissima del deserto dell'Arizona, Elisabeth è stata guarita dalla natura. Era il momento per lei di iniziare un altro stadio della sua vita, concentrandosi sulla perdita subita e lasciandosi coinvolgere in una nuova, meravigliosa avventura".

In risposta al nuovo libro, dopo averne letto le bozze, l'autrice ha scritto: "Nel periodo in cui stavo finendo *Death is of Vital Importance* (*un titolo, per inciso, ideato dal curatore in base a una mia conferenza in Svezia*) avevo parlato a 15.000 persone ogni settimana per vent'anni. Ed ero ormai arrivata a sentire che avevo disseminato nel mondo quasi tutto quanto avevo appreso dai miei pazienti. Per dirla con parole semplici, ero stanca di dire sempre le

* Gladys Taylor McGarey, M.D., pioniera nel campo della medicina olistica, del parto naturale e della collaborazione tra medico e paziente, esercita la professione da cinquant'anni ed è fondatrice dell'istituto medico che porta il suo nome. Nel 1992 è stata selezionata per appartenere al gruppo dei cento medici e ricercatori nominati dal nuovo Office of Alternative Medicine dei National Institutes of Health (NIH), e attualmente è presidente dell'Arizona Board of Homeopathic Examiners. È autrice dei libri *Born to Live* e *There Will Your Heart Be Also*.

stesse cose e mi sentivo pronta per porre fine all'insegnamento in pubblico e conferenze. Eppure ho provato un grande piacere nel leggerle di nuovo qui in questo libro, anche per via dei bei ricordi che mi ha fatto rivivere. I miei bambini preferiti sono "tornati in vita", e insieme con loro una parte di me".

Una cosa che gli editori sanno molto bene è quando si presenta un'opportunità di fare qualcosa d'importante. Siamo grati di questa opportunità, di essere d'aiuto nel processo di "semina" di quelli che in Oriente chiamerebbero semplicemente Insegnamenti. Oppure, per dirla con la Dottoressa McGarey: "Che si offra per far progredire la medicina o qualsiasi altra forma di servizio di Dio, Elisabeth Kübler-Ross continuerà a spandere la propria luce a questo mondo."

George Quasha
in associazione con Charles Stein e Susan Quasha

L'autrice

Elisabeth Kübler-Ross è medico, psichiatra e tanatologa di fama mondiale. Tra le sue opere, l'ormai classico *On Death and Dying*, nonché *Questions and Answers on Death and Dying*, *Living with Death and Dying*, On *Children and Death*, *AIDS*, e *On Life After Death*.

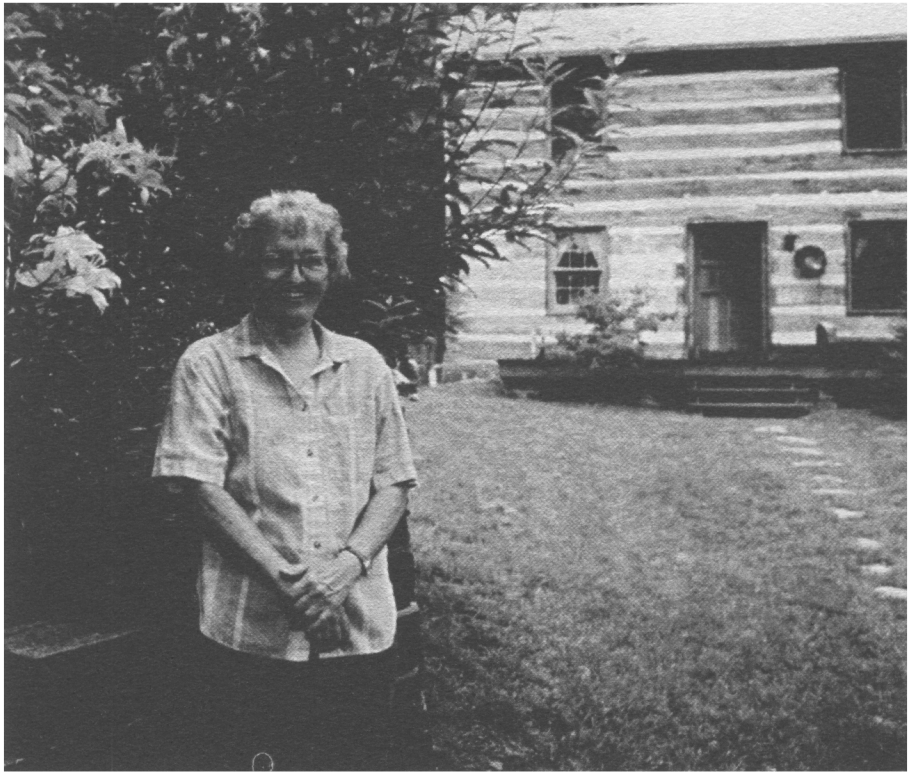
Il curatore

Goran Grip, medico, esercita la professione presso l'ospedale universitario di Uppsala, Svezia; ha tradotto in svedese i libri e le altre opere di Elisabeth Kübler-Ross sulle esperienze di premorte e su argomenti affini. Tiene workshop seguendo lo spirito di quelli della Kübler-Ross ed è l'autore di *Everything Exists*.

Elisabeth Kübler-Ross in giardino

Elisabeth Kübler-Ross con Erika ed Eva (1976)

Elisabeth Kübler-Ross in Giappone (1993)



Elisabeth Kübler-Ross nel giardino di Eva

Elisabeth Kübler-Ross nella sua fattoria

Elisabeth Kübler-Ross in Alaska, in visita presso i suoi malati eschimesi

Indice

Qualche notizia su questo libro . . . . . pag. 7
Prefazione del curatore . . . . . » 11
La morte è di vitale importanza . . . . . » 17
Il bozzolo e la farfalla . . . . . » 57
Vita, morte e vita oltre la morte . . . . . » 95
Guarire nel nostro tempo . . . . . » 125
Accettare. . . . . » 151
Postfazione dell'editore . . . . . » 177
L'autrice . . . . . » 183
Il curatore . . . . . » 187

L'autrice, laureata in medicina e specializzata in psichiatria, narra le sue esperienze a contatto con i malati terminali nelle corsie degli ospedali, restituendoci intatti gli ultimi istanti dei pazienti: bambini, adulti, anziani; ci illustra gli stati d'animo dei parenti al capezzale degli ammalati, aiutandoci a comprendere con quanta grazia e pace suprema lo spirito umano si prepara ad affrontare la vita eterna.

Già, perché la morte, come emerge da queste pagine intense e commoventi, non è che un passaggio sublime e dolcissimo, che ciascuno di noi può vivere come tale, lasciandosi alle spalle i rimpianti per la vita terrena, la paura del distacco dalle persone amate e le incognite per ciò che ci attende nell'Aldilà.

Un testo illuminante che può aiutare tutti noi ad affrontare l'idea della morte con serenità e nella consapevolezza che la Verità non è di questo mondo.

Elisabeth Kübler Ross, tanatologa di fama mondiale, è un'autrice assai nota negli Stati Uniti per la profondità delle sue osservazioni oltre che per la capacità di affrontare con levità un argomento grave come quello della morte.

ISBN 88-344-0846-2

9 788834 408469

L. 25.000 (I.i.)